

Manuál pro pacienty – Bolesti krční páteře.

Fakta o bolestech krku

- Bolesti krční páteře jsou velmi časté.
- Hlavními příčinami bolestí krční páteře jsou:
 - vadné držení hlavy, trupu, ramen (předsun a předkvů hlavy, předsun ramen).
 - strnulé pozice, stereotypní zatěžování (např. v pracovních procesech), vadný sed.
 - chronický stres.
 - úraz (pád, náraz, dopravní nehoda...) tzv. „whiplash poranění“, prudký pohyb hlavou, horními končetinami.
- Změnou fyziologického zakřivení páteře dochází k přetěžování krčních svalů, vzniku bolestí šíje a hlavy, vzniku nevratných degenerativních změn a výhřezu ploténky.
- Šíření bolestí do horních končetin je mnohotných příčin (přetížení svalů, poruchy ramenního kloubu, vnitřních orgánů, útlak nervového kořene, ...).

Závažné příznaky a vyšetření, aneb kdy navštívit urgentní příjem v nemocnici:

- porucha citlivosti a svalové síly horních končetin.
- bolesti vysoké intenzity šířící se do horní končetiny pod loket.
- ztráta vytrvalosti a nejistota při chůzi, ztuhlost dolních končetin, pády, porucha močení.
- bolesti se zhoršují, nebo trvají 2 týdny navzdory zavedené léčbě (farmakologické i pohybové).
- onkologické onemocnění v minulosti.
- dlouhodobá léčba tlumící imunitní systém, nebo kortikosteroidy.
- když se objeví nové příznaky (klidové bolesti, noční pocení, zvýšená teplota, hmatné uzliny, poruchy polykání, ...).

- Laboratorní a zobrazovací vyšetření (RTG, CT, MRI) slouží k potvrzení klinického podezření.
- Indikace vyšetření je na lékaři, ten volí pouze vyšetření racionální a přínosná.

Léčba a péče

- Mnoho pacientů užívá léky. Avšak pokud jsou léky potřeba, pak:
 - jsou účinné volně prodejné léky proti bolesti (čtěte příbalový leták).
 - účinnost léků v tabletách, injekcích nebo infuzích je shodná.
- Klidový režim, max. 2-3 dny, pouze u krutých bolestí.
- Krční límec jen po některých úrazech a co nejkratší dobu.
- Co nejdříve se vraťte k běžným denním aktivitám.
- Vyhněte se prudkým prohybům hlavou a krkem a zvedání těžkých břemen.
- Cílená samostatná fyzioterapie dle instruktáže rehabilitačním lékařem nebo fyzioterapeutem.
- Masáž sama o sobě není fyzioterapií a obvykle není účinná.
- Dodržujte režimová opatření, provádějte samostatná protahovací a posilovací cvičení.

Jak předcházet opakování bolesti

- Nejlepším způsobem prevence je soustavná přiměřená fyzická aktivita.
- Vytvořte si cvičební program dle instrukcí rehabilitačního lékaře nebo fyzioterapeuta.
- Zařaďte cvičení do svého každodenního programu 15 min 1x denně.
- Nepřestávejte cvičit po odeznění akutních bolestí, úleva je dokladem účinnosti cvičení.
- Myslete na správné držení hlavy, krku a trupu – poraďte se se svým rehabilitačním lékařem nebo fyzioterapeutem.
- Přestaňte kouřit, zhubněte.
- Upravte svůj životní i pracovní styl (zvl. sedavé zaměstnání) a své pracovní místo (správný sed, výška stolu, výška monitoru, ...).
- Dělejte přestávky v práci, během nich se potáhněte a zacvičte si.

První pomoc při léčbě bolestí zad – krční páteř.

Upozornění: níže uvedené pokyny vychází z přístupu R. McKenzie.

Pro úplnost doporučujeme knihu: "Léčíme si bolesti krční páteře sami", kde jsou detailně vysvětleny základní principy pro autoterapii.

Nyní zodpovězte následující otázky:

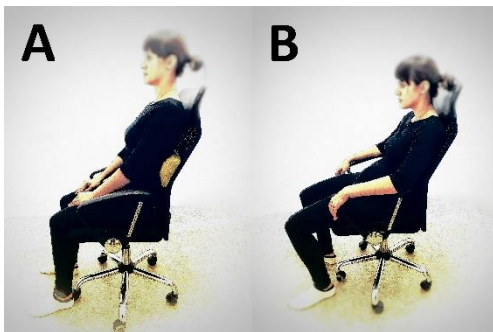
- Jsou přes den chvíly, kdy necítíte žádnou bolest? Třeba jen 10 minut?
- Vyskytuje se vaše bolest v oblasti páteře nebo pokud je i v končetině, pak pouze k loktu?
- Prodělali jste více jak jednu epizodu bolesti v krční páteři v posledních měsících nebo letech?
- Cítíte se hůře během nebo hned po dlouhodobějším ohýbání nebo shýbání, jako je např. stlaní postelí, luxování, práce na zahradě, mytí podlahy atd.
- Cítíte se hůře při dlouhodobějším sezení (např.: sledování TV nebo práce u počítače) nebo při vstávání ze sedu?
- Zjistili jste, že Vaše obtíže souvisí s nějakou aktivitou, ale pokud se jí vyhnete, pak obtíže nemáte?
- Cítíte se lépe při chůzi?

Jestliže jste odpověděli ANO na více než 4 otázky, je velká šance, že Vám autoterapie pomůže.

V případě náhlého nástupu akutní bolesti dodržujte následující pokyny:

- Dodržujte správné držení těla, neseďte a nestůjte ochable.
- Pokud sedíte, používejte za zády malý polštářek nebo bederní váleček (viz obr. 1A).
- Držte hlavu vzpřímeně.
- Nesvěšujte hlavu např. při čtení, šití, pletení, práci s mobilním telefonem nebo vsedě u stolu.
- Nekružte hlavou dokola.
- Vyhněte se rychlým pohybům, zejména rychlému otáčení hlavy.
- Nespěte s více polštáři, než je nezbytně nutné, případně zkuste podpůrný noční krční váleček (viz obr. 2).
- Nespěte na břicho, neležte delší dobu ve vaně, nečtěte si v posteli.
- Přestože máte výraznou bolest, doporučujeme Vám pokusit se o cvik 1 (viz obr.3) 10x.
- Jestliže jste zacvičili tři až čtyři série cviku 1 rozložené po 15ti minutách a bolest přesto zůstává příliš intenzivní a vy tento cvik netolerujete, přestaňte a zaměňte jej za cvik 2 (viz obr. 4).

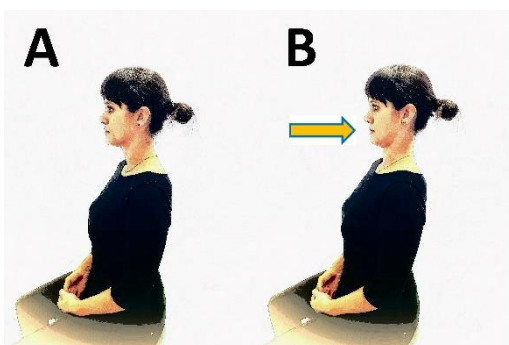
!!! Pokud dojde ke změně příznaků (viz Závažné příznaky) vyhledejte neurologa, event. rehabilitačního lékaře nebo fyzioterapeuta, případně praktického lékaře.



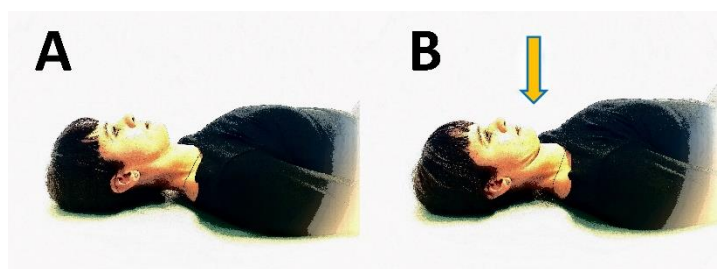
Obr 1: Správný (A) a nesprávný (B) sed.



Obr 2: Podpůrný noční krční váleček.



Obr 3: Cvik 1 - výchozí pozice (A), provedení (B).



Obr 4: Cvik 2 - výchozí pozice (A), provedení (B).