

Manuál pro pacienty – bolesti krční páteře

Fakta o bolestech krční páteře:

- Bolesti krční páteře jsou velmi časté.
- Hlavními příčinami bolestí krční páteře jsou:
 - vadné držení hlavy, trupu, ramen (předsun a předkyv 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 má mnoho 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 více než dva týdny navzdory zavedené léčbě (farmakologické i pohybové),
- onkologické onemocnění v minulosti,
- dlouhodobá léčba tlumící imunitní systém nebo užívání kortikosteroidů,
- 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:

- Jaké léky proti bolesti?
 - účinné jsou volně prodejné léky proti bolesti (čtěte příbalový leták),
 - účinnost léků v tabletách, injekcích nebo infuzích je shodná.
- Klidový režim by měl trvat max. 2–3 dny, a to pouze u velmi silných, až krutých bolestí.
- Krční límec se dává jen po některých úrazech a na co nejkratší dobu.
- Co nejdříve se vraťte k běžným denním aktivitám.
- Vyhněte se prudkým pohybům hlavou a krkem a zvedání těžkých břemen.
- Cílená samostatná fyzioterapie dle instrukce 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 bolestí:

- Nejlepším způsobem prevence je soustavná přiměřená fyzická aktivita.
- Vytvořte si cvičební program dle instrukcí rehabilitačního lékaře nebo fyzioterapeuta.
- Zařadte cvičení do svého každodenního programu, 15 min. 1× 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 – bolesti krční páteře

Upozornění: Níže uvedené pokyny vycházejí z přístupu R. McKenzieho.

Pro úplnost doporučujeme knihu Léčíme si bolesti krční páteře sami, kde jsou detailně vysvětleny základní principy autoterapie.

Nyní zodpovězte následující otázky:

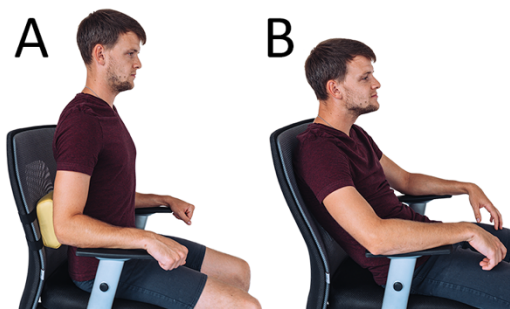
- Jsou přes den chvílky, kdy necítíte žádnou bolest? Třeba jen 10 minut?
- Vyskytuje se vaše bolest v oblasti páteře? Pokud ji cítíte i v končetině, vyskytuje se pouze k lokti?
- Prodělali jste v posledních měsících nebo letech více než jednu epizodu bolesti krční páteře?
- Cítíte se hůře během nebo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

Jestliže jste odpověděl(a) ANO na pět a více otázek, je velká šance, že vám autoterapie pomůže.

V případě náhlého nástupu akutní bolesti dodržujte následující pokyny:

- Dodržujte správné držení těla, nesaďte 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 břiše, neležte delší dobu ve vaně, nečtete si v posteli.
- Přestože máte výraznou bolest, doporučujeme vám pokusit se o cvik 1 (viz obr. 3) – opakujte 10x.
- Jestliže jste zcvičili tři až čtyři série cviku 1 rozložené po 15 minutách, a bolest je přesto stále velmi intenzivní a vy tento cvik špatně snášíte, přestaňte a zaměřte jej za cvik 2 (viz obr. 4).

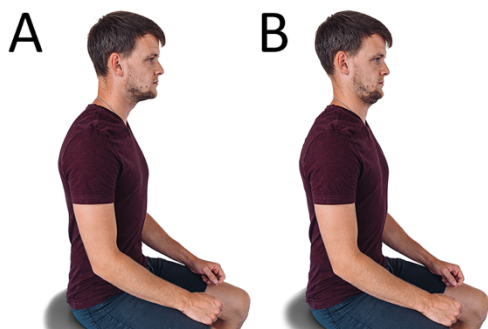
!!! Pokud dojde ke změně příznaků (viz část „závažné příznaky“), vyhledejte neurologa, event. rehabilitačního lékaře nebo fyzioterapeuta, případně praktického lékaře.



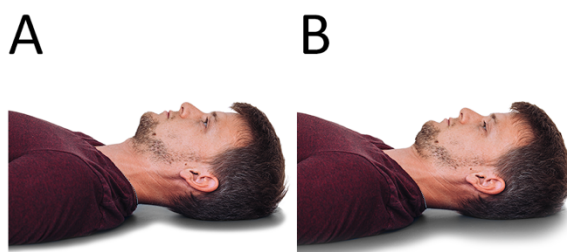
Obr. 1: Správný (A) a nesprávný sed (B).



Obr. 2: Podpůrný krční váleček.



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



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