



E-knjiga: UMIRITE BOLEČINE V HRBTU



KAZALO

1. DOBRODOŠLI
2. KAKO RAVNATI Z BOLEČINO
3. SKRIVNOST DOLGOROČNE REŠITVE
4. STABILIZACIJSKE MIŠICE SO ZAVEZNICE
5. HRBTENICA ZAHTEVA POZORNOST
6. ZLATA PRAVILA HRBTENICE
7. VABLJENI V RE.AKTIV

DOBRODOŠLI

Sem Dejan Kernc, dr. kineziologije in specialist za bolečine v hrbtenici.

Izkušnje sem pridobival na Fakulteti za šport in Ortopedski kliniki v Ljubljani, kjer smo z ekipo ortopedov, fizioterapevtov in kineziologov razvili vadbeni protokol za varno okrevanje po operaciji ledvene krivine. Znanje sem prenesel v prakso in ga poimenoval Re.aktiv.

Pri reševanju težav s hrbtenico združujem moči s priznanimi fizioterapevti in zdravniki specialisti v želji, da z večdimenzionalno obravnavo ponudimo dolgoročno odpravo bolečin v hrbtu in vrnitev v normalno življenje.

KAKO RAVNATI Z BOLEČINO?

Pri pojavu bolečine v križu se zelo hitro ujamemo v klasično zanko srečanja z neznanim. Iskati začnemo hitre instant rešitve (mazila, pripomočke, terapije), v upanju, da je res, kar pravijo in da bolečine popustijo. Drži? To je čisto človeško, žal pa iz dolgoročnega vidika ni učinkovito. Morda se za kratek čas simptomi omilijo, a dokler ne odpravite vzroka, težave ostajajo. In z njimi tudi bolečina.



»Kaj pa vadba, ali pomaga?«, je pogosto vprašanje. Da, pozor! Vse vaje niso koristne, ker je vsaka hrbtenica drugačna (moja ni enaka vaši). Vsak od nas ima svojo genetiko, gibalne vzorce in vzroke težav.

KDAJ K ZDRAVNIKU?

1. Zbadanje in mravljinčenje v obeh nogah hkrati
2. Otopelost v spodnjih okončinah.
3. Nenadno pomanjkanje moči v nogah.
4. Poškodba vretenca med padcem.
5. Težave z zadrževanjem vode ali blata.
6. Povečanje bolečine po nedavnem operativnem posegu.
7. Predhodna rakava obolenja vročina ali hitra izguba telesne teže



SKRIVNOST DOLGOROČNE REŠITVE

Skrivnost je v vsakodnevnih navadah, ki jih morate uvesti v svoje življenje, če želite živeti brez bolečine v križu.

Te navade so začetek zdravega načina življenja in vaša investicija v življenje brez bolečin. Niso zahtevne in jih je vredno osvojiti.

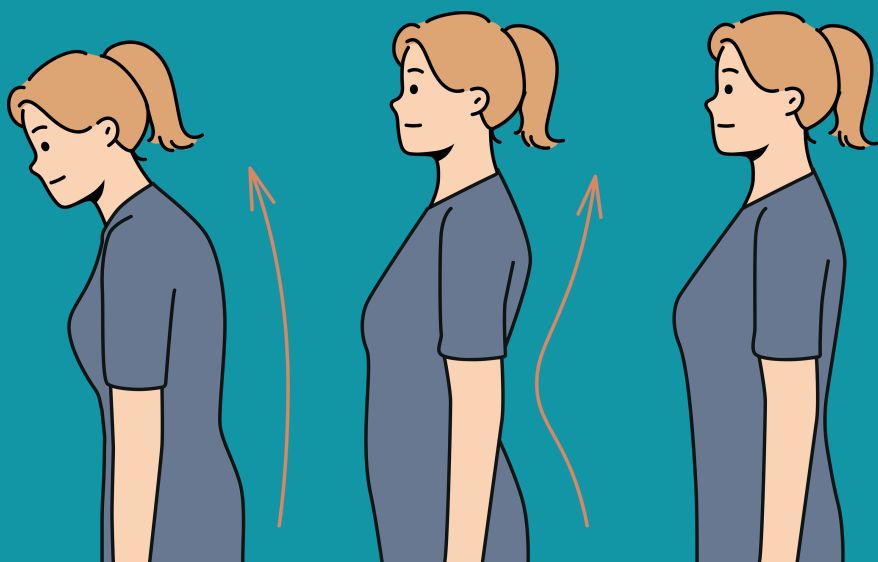
Za hrbtenico je najpomembnejša - pravilna drža. To je položaj, pri katerem je hrbtenica najmanj obremenjena. Da jo pravilno izvedemo, moramo aktivirati stabilizacijske mišice.

Te hrbtenici nudijo oporo in močnejše so, večjo oporo ji lahko nudijo.

Dobro držo je vredno osvojiti že zato, ker vpliva na izboljšanje bolečin. Obratno pa slaba drža prispeva k bolečinam. Hkrati pa tudi bolečine slabo vplivajo na držo.

Ko vas začne boleti hrbet, se tako ustvari začaran krog. Kaj je bilo prej, slaba drža ali bolečina, niti ni več pomembno. Pomembno je, da krog presekate.

PRAVILNA DRŽA



- Sprostite ramena in jih umaknite stran od ušes.
- Poravnajte se po celotni dolžini hrbtenice in rahlo aktivirajte stabilizacijske mišice.
- Brado potisnite rahlo navznoter in navzdol, da podaljšate vratni del hrbtenice.

STABILIZACIJSKE MIŠICE SO ZAVEZNICE HRBTENICE

Izklesan trebuh (six pack) velja za zlati standard trebušnih mišic in fit programov.

Resnica je, da mišica rectus abdominis ni pritrjen na ledveni del hrbtenice in zato ne omogoča prave stabilizacije in podpore hrbtenici.

Če ste se osredotočili na "trebušnjake", da bi okrepili jedro ter preprečili poškodbe hrbta, s tem dejansko niste dosti naredili.

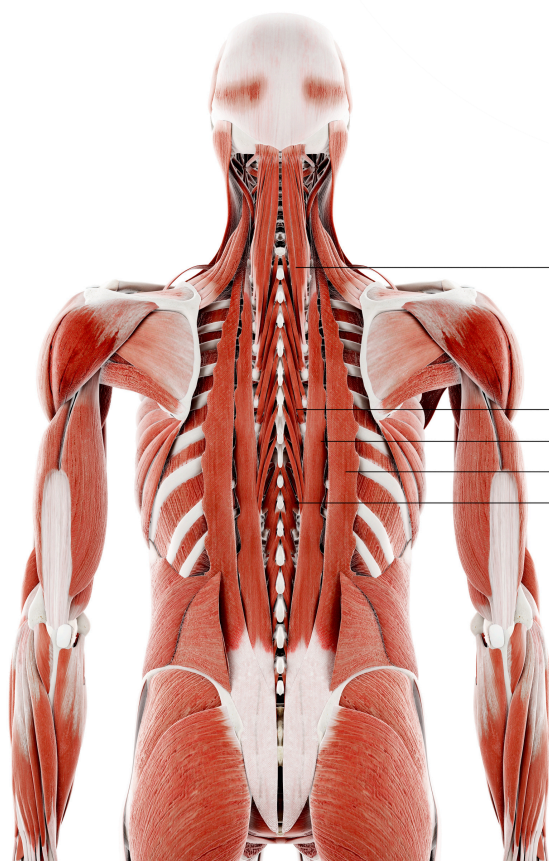
Pod rectus abdominis je globoka stabilizacijska mišica, imenovana mišica **transversus abdominis**.

Ta mišična skupina ni tako opevana, ker ni estetsko zanimiva. Vendar omogoči podporo hrbtenici, saj se ovije okoli trebušne votline in tako zagotovi ledveno stabilnost.

Ko jo aktiviramo, sodeluje praktično pri vsakem gibu, hkrati pa nas obvaruje pred poškodbami.

Dejstvo!

Če hrbtenica nima pomoči stabilizacijskih mišic, se pojavijo bolečine v križu.



HRBTENICA ZAHTEVA POZORNOST

Telo nam pošilja opozorilne znake, da nekaj ni v redu. A večina jih ne zazna, dokler se ne spremenijo v bolečino! Potem iščejo načine, da jo odstranijo, namesto da bi se lotili odpravljanja vzroka težav.

Nemogoče bi bilo naštetih vse možne vzroke, poškodbe in bolezni hrbtenice ter natančno opisati, kaj morate storiti. Obstajajo pa nasveti, s katerimi se verjetnost težav znatno zmanjša, če se jih držite. Spodaj sem naštel, kaj lahko storite, da preprečite, ali umirite bolečine v križu.

8 ZLATIH PRAVIL HRBTENICE

1. Sprostite napetost v hrbtu
2. Poskrbite za redno telesno aktivnost
3. Okrepite mišice hrbta
4. Zjutraj naredite raztezne vaje
5. Poslušajte svoje telo
6. Poskrbite za miren spanec
7. Pazite pri dvigovanju bremen
8. Pazite na pravilno držo





SPROSTITUTE NAPETOST V HRBTU

Stres je med pogostimi razlogi za bolečine v križu. Vzrok je v pretirano zakrčenih in zategnjenih mišicah, ki jih dlje časa ne sprostimo. Kako si lahko pomagате?

- ✓ Z gibanjem.
- ✓ Vadbo stabilizacije.
- ✓ In vajami raztezanja.

Drugi načini za zmanjšanje stresa vključujejo skrb zase, izogibanje pretiranemu načrtovanju, ter čas namenjen stvarim, ki prinašajo dobre občutke.

Neaktivnost in pretiran počitek slabita obhrbtenične mišice. Kadar so te prešibke, da bi prenesle obremenitve, težo prevzame struktura hrbtenice, ki pa sama po sebi ni dovolj močna. Posledično pride do njene obrabe, kasneje pa se lahko pojavijo tudi bolečine.

Hoja, kolesarjenje, plavanje krepijo stabilizacijske mišice in razbremenjujejo strukturo hrbtenice.



POSKRIBITE ZA REDNO TELESNO AKTIVNOST



OKREPITE MIŠICE HRBTA

Do težav s hrbtom pogosto pride ob dvigovanju težkih bremen ali dolgotrajnem opravljanju gibov, ki obremenijo hrbtenico. Kako izboljšati stanje hrbta?

✓ Najbolje z vadbo, s katero krepite obhrbtenične mišice. Te dajejo hrbtenici oporo, ki jo potrebuje za normalno delovanje.

✓ In z rednim gibanjem, da izboljšate kondicijo, krepite mišice in stanje bolečin.

Poleg vadbe je sestavni del protokola za odpravljanje bolečin v hrbtu: RAZTEZANJE. Priporočamo, da postane del vaše rutine zjutraj, da prebudite telo, pred večjimi obremenitvami hrbtenice, pred spanjem za sprostitev napetosti.

"Raztezanje so lahko preproste vaje, kot so predklon z iztegnjenimi nogami, poteg nog k sebi v ležečem položaju, diagonalni razteg roke in noge v ležečem položaju".



ZJUTRAJ NAREDITE RAZTEZNE VAJE



POSLUŠAJTE SVOJE TELO

- ✓ Ko telo pove, katera vrsta gibanja za vas ni dobra, ga poslušajte.
- ✓ Zaupajte svojim občutkom, nerazložljivemu obotavljanju, zategovanju in intuiciji.
- ✓ Občutki so naši zavezniki, ki nas seznanjajo s stanjem hrbtenice.

Opozorilo pred nakupom vzmetnice: Idealne rešitve ni!

Priporočila:

🛏 Če spite na boku, potem si pomagajte z blazino med nogami.

🛏 Če spite na trebuhu, podprite medenico.

🛏 Če spite na hrbtu, dajte blazino pod kolena. Dejstvo je, da morate poiskati položaj, ki bo za vas najbolj udoben.



POSKRBJTE ZA MIREN SPANEC



PAZITE PRI DVIGOVANJU BREMEN

Ob dvigovanju bremen (lažjih in težjih), se sklonite z zavrnanim hrbtom.

- ✓ Noge pokrčite v kolnih in predmet držite blizu sebe.
- ✓ Pazite, da pri dvigovanju ne rotirate trupa.
- ✓ Pomagajte si z mišicami nog in zadnjice. To so največje mišice v telesu in razbremenijo hrbtenico (ter preprečujejo bolečine).

Poznate osnove pravilne drže? Toplo priporočam, da si jih zapomnite in čim večkrat nanje spomnite.

☯ Sprostite ramena, da sproščeno padejo in jih umaknete stran od ušes.

☯ Poravnajte se po celotni dolžini hrbtenice in rahlo aktivirajte stabilizacijske mišice.

☯ Brado potisnite rahlo navznoter in navzdol, da podaljšate vratni del hrbtenice.



PAZITE NA PRAVILNO DRŽO

VABLJENI V RE.AKTIV

Priporočila, ki jih imate v e-knjigi, temeljijo na izkušnjah fizioterapevtov, ortopedov in kineziologov in so nastala v sklopu raziskave na Ortopedski kliniki v Ljubljani.

Ker je vsaka hrbtenica drugačna in se vzroki težav razlikujejo od osebe do osebe, velja opozorilo, da sem smer nice napisal splošno, ker ne morem upoštevati specifik vaših simptomov, gibalnih vzorcev in genetike.

KONTAKTI

Če vam lahko pomagamo, ali imate vprašanja v zvezi z reševanjem bolečin v križu, ne oklevajte in ne čakajte v bolečinah. Vabljeni na posvet.

GSM: + 386 40 355 688

E-NASLOV: info@re.aktiv.si

VEČ: [//re.aktiv.si/](https://re.aktiv.si/)





IZUŠNJE NAŠIH STRANK

“Sredi avgusta sem bila nepokretna. Po telefonskem pogovoru z dr. Kerncem sem se odločila za 8-urni program stabilizacije. Z vajami sem počasi okrevala. Po dobrih 3 mesecih vaj in masaž funkcioniram skoraj normalno.” (Marija)

“Že na prvem posvetu mi je dr. Kernc garantiral, da bo naredil vse, da se jaz spet postavim na smuči.”

Ob redni telovadbi, odkrivanju mišic, za katere nisem vedela, da jih imam in njegovi strokovni pomoči sem se po dveh letih po operaciji, spet postavila na smuči.” (Tanja)

“Ne samo, da sem odpravil bolečino, ponovno sem lahko delal v službi in se naučil obvladovati telo-mišice, da se mi bolečina ne ponovi.

Zlata vredna izkušnja, ki jo resnično priporočam vsem, ki imate težave s križem.” (Janko)