**MUDr. Michaela Tomanová se vyjadřuje k dotazům či mýtům ohledně bolestí zad**

Bolesti zad jsou jednou z nejčastějších příčin bolestí pohybového aparátu. I když jsou bolesti páteře častější u starších lidí, v současné době již není výjimkou, že problémy mají také lidé kolem 30 let i mladší. Příčin těchto obtíží může být několik. Dnes je nejčastější příčinou sedavý způsob života, přetížení některých svalů a naopak oslabení jiných, velkou roli hraje také stav vazivových tkání, o kterých se mnoho nemluví. Dochází k dysbalancím páteře včetně celého pohybového aparátu. Dalšími příčinami mohou být nedostatek pohybové aktivity, stres a samozřejmě obezita.

**Mohou záda bolet i ze stresu?**

Tělo a psychika jsou propojené více, než se zdá. Zásadní roli v tom hraje vegetativní nervový systém, který řídí většinu podvědomých procesů. Pokud jsme ve stresu, třeba dostaneme strach z čehokoliv, nervový systém automaticky zareaguje zvýšeným svalovým napětím. Dlouhodobé psychické zatížení nebo nevyřešené psychické problémy se pak mohou projevovat opakovanými bolestmi páteře, především v oblasti krční páteře a ramen.

**Pomáhají na bolesti analgetika?**

V akutní fázi onemocnění může lékař podat léky na bolesti páteře. Ty pomohou jednorázově rychleji ulevit od chronických potíží, ale problém rozhodně neřeší. Je třeba si uvědomit, že dlouhodobé užívání léků na bolest s sebou přináší řadu nežádoucích účinků. Speciální rehabilitační metoda INFINITY method je určená pro pacienty s bolestí páteře ve všech fázích onemocnění a také jako prevence. Díky naší léčbě v Rehabilitačním ústavu Brandýs nad Orlicí se stává, že pacienty zbavujeme bolesti třeba i po sedmi letech a odcházejí od nás bez analgetik nebo s jejich nižší dávkou.

**Kolik minut denně bychom se měli aktivně hýbat (rychlá chůze, krátká rozcvička), abychom předcházeli bolestem?**

Při prevenci bolestí páteře je důležité hýbat se a sportovat, ale s rozumem. Pohybový aparát je třeba vyváženě zatěžovat, ale i relaxovat, a to nejen svalstvo, ale i vazivový aparát. Každý z nás je jiný, má jinou genetiku včetně zvládání stresu, správný pohyb nám slouží nejen k procvičení pohybového aparátu, ale také se při něm produkují endorfiny. Cvičební jednotku s naší metodou INFINITY byste si měli dopřát asi 20 – 30 minut denně nebo alespoň několikrát denně po kratší čas a splnit tuto dobu. Při sedavé práci byste si měli pravidelně dopřát krátké přestávky, které umožní protáhnout ztuhlý a přetížený pohybový aparát. Důležité také je při práci zaujímat čas od času různé uvolňující polohy, kdy si zrelaxujete a uvolníte svaly a vazivové tkáně. Pozornost byste měli věnovat také správnému sedu, který funguje i jako prevence bolestí například páteře. Pro aktivní pohyb můžete využít každou vhodnou příležitost. Například do práce a z práce jděte část cesty pěšky, místo využití výtahu jděte raději po schodech, a pokud je to možné, spíše než komunikaci přes počítač či telefon, preferujte osobní kontakt s kolegy.

**Přispívají digitální technologie (telefon, počítač, tablet) k častějším bolestem zad?**

Za bolesti často může také způsob života. Již děti ve školce se málo hýbou a jejich tělo je v nerovnováze. Problémy se v dalším životě nabalují. Mladí lidé se nepohybují tak, jak byla zvyklá generace jejich rodičů a prarodičů. Ti hodně chodili nebo třeba pracovali na zahradě. Pokud se nehýbete, ale pořád jen sedíte třeba u televize nebo počítače, je už v mladém věku biomechanická nerovnováha těla veliká. Není výjimkou, že značné problémy s páteří mají lidé už okolo dvaceti a někteří, co hodně sportují, mají nález ještě dokonce horší.