

Durerile de spate sunt o problemă comună. Majoritatea oamenilor au cel puțin o dată în viață probleme de spate. Cele mai comune sunt problemele legate de partea inferioară a spatelui, regiunea lombară, cunoscută și sub numele de „durere de mijloc”. Durerea de cele mai multe ori vine brusc și poate fi ca un junghi.

Coloana vertebrală - un factor important al menținerii sănătății

Axul central al spatelui nostru este coloana vertebrală cu rol în susținerea corpului, de a proteja măduva spinării și de a participa la diferitele mișcări ale trunchiului și ale capului. În Yoga, coloana vertebrală, mai este numită și cărăușul vieții.

Coloana vertebrală este compusă din 24 de vertebre mobile. Prin suprapunerea lor se formează un canal, care adăpostește măduva spinării. Sistemul nervos care se ramifică în tot corpul este legat la măduva spinării. O luxație sau un blocaj al unei vertebre provoacă o jenă mecanică pe măduvă, pe vasele sanguine, dar și pe nervi, ceea ce duce la acea durere pe care o putem resimți, nu doar pe spate, ci și în altă parte a corpului.

Coloana vertebrală și mușchii abdominali

Coloana vertebrală și mușchii abdominali sunt în strânsă legătură. Mușchii abdominali sunt considerați centru de putere al corpului omenesc. Ei îl ajută pe om să stea în ortostatism, la eliminarea deșeurilor alimentare, la ritmicitatea mișcărilor respiratorii, dar să-și mențină spatelul drept.

Semnul de avertizare ar fi dacă aveți dureri de spate și în același timp:

- febră, durere în piept sau în stomac
- amorțeală în jurul rectului sau a organelor genitale
- amorțeală, furnicături sau slăbiciune în ambele picioare
- cancer sau un cancer tratat
- osteoporoză

Dacă ai durere de spate și în același timp prezinți unul sau mai multe simptome enumerate mai sus ar fi bine să soliciți sfatul unui medic.

Nume diferite pentru diferite tipuri de afecțiuni

Dacă durerea este limitată la partea inferioară a spatelui, inferior spate și fese, de obicei, este numită lumbago.

În cazul în care o durere radiază pe un picior, sunt simptomele de lumbosciatică. Durerea de sciatic se manifestă prin amorțeală acompaniată de durere și/sau senzație de furnicături pe picior până la degetele de la picioare. Durerea se poate agrava dacă persoana stă jos pe

perioade îndelungate.

Posturi care alină durerea

- Stai pe burtă cu pernă mai mare și mai dură sub abdomen.
- Din stând cu spatele lipit de un perete, picioarele să fie la 20 cm de perete, iar zona lombară să fie presată de perete.
- Pe spate, brațele pe lângă corp, genunchii îndoiți cu tălpile pe sol, abdomenul încordat și mereu în contact cu solul.

Sfaturi pentru menajarea spatelui

- Dacă lucrezi la un birou evită să stai prelungit pe scaun. La 2 ore ridică-te de pe scaun și execută câteva mișcări de extensie și exerciții de respirație
- La birou, evită să stai picior peste picior, mai bine pune-ți sub birou o cutie pe care să-ți pui tălpile, astfel încât genunchii să fie la același nivel cu bazinul.
- Dacă ai un job în care stai mult timp în picioare, din când în când execută câteva ridicări pe vârfuri.
- Asigură-te când te așezi pe scaun, spatele să fie lipit de spătarul scaunului, chiar și partea lombară. Nu te așeza pe marginea scaunului, cu spatele încovoiat și picior peste picior.
- În cazul în care conduci mașina, asigură-te că scaunul este la o distanță adecvată față de volan, astfel încât să-ți ofere o poziție confortabilă, iar spatele să nu fie încovoiat.
- Dacă ridici obiecte grele, așează-te în fața obiectului pe care vrei să-l ridici și obligatoriu îndoiaie genunchii pentru a repartiza efortul între picioare și trunchi, îndoind spatele și tinând picioarele drepte vei supune zona lombară la o sarcină mult prea mare.
- Dacă vrei să muți un obiect dintr-o parte în alta, ridică-l, răsuțește picioarele și trunchiul și depune-ți obiectul. În acest fel, puteți evita apariția unei crize de sciatică.
- Evită să mergi cu motocicletă sau scuterul pe o șosea pavată cu piatră cubică sau cu denivelări.
- Evită să stai în picioare ore în șir nemișcat, plimbă-te sau mergi pe loc.

Iar în formă!

Știu ce înseamnă să te doară spatele și de aceea aș vrea să știi că prin sport te poți recupera și poți scăpa de durerile de spate.

Când te simți un pic mai bine, este bine să introduci în programul tău mersul pe jos, înot, ciclism, schi sau exerciții fizice.

O condiție fizică bună ajută ca simptomele să fie sub o formă mai ușoară, în cazul în care durerile de spate reapar. Este, de asemenea, util pentru a consolida și de a forma mușchii abdomenului, ai spatelui și ai picioarelor.

Tratament

- kinetoterapie
- acupunctură
- fizioterapie
- masaj
- tratament medicamentos

Dacă sunteți interesați de o anumită afecțiune pe care doriți să o dezbatem în numerele următoare, vă rog să-mi scrieți pe adresa de e-mail: eladaily@gmail.com

Elena Bălășoiu
kinetoterapeut
eladaily.wordpress.com