

OTWIERAMY NOWE MOŻLIWOŚCI®

STUDIA LICENCJACKIE:
FIZJOTERAPIA
KOSMETOLOGIA

STUDIA PODYPLOMOWE:
DIETETYKA
KOSMETOLOGIA BIOESTETYCZNA
NOWOCZESNE METODY FIZJOTERAPII

Gdańsk-Żabianka, ul. Pelplińska 7
rekrutacja@wsz.pl

tel. (58) 769 0 802, 769 0 803

zdrowie.wsz.pl

— P R O M O C J A —

WYGRAJ Z BÓLEM KARKU

Różnorodne bóle kręgosłupa stają się coraz bardziej masowym zjawiskiem. W ich zwalczaniu najważniejsze jest eliminowanie przyczyn, a nie objawów.

AUTOR: DR N. MED. JAROSŁAW HOFFMAN
Wydział Fizjoterapii i Nauk o Zdrowiu
Wyższa Szkoła Zarządzania w Gdańsku

W pewnym okresie życia problemy z karkiem stają się udziałem znakomitej większości z nas. O tym, jak są rozpowszechnione najlepiej świadczy liczba nazw opisujących bóle w okolicy karku, łopatki lub ramienia - od tych najbardziej popularnych, jak „przewianie” czy „wypadnięcie dysku”, po naukowe w rodzaju artropatii lub spondylozy odcinka szyjnego kręgosłupa. Co więcej, odcinek szyjny kręgosłupa może być źródłem wielu pozornie niezwiązanych z nim dolegliwości, jak bóle głowy, mrowienia w okolicach dłoni, drętwienie palców itd.

Tego typu dolegliwości występują zazwyczaj okresowo. Objawy mogą pojawiać się bez wyraźnej przyczyny i bez przyczyny zniknąć. Przy intensywnym bólu często jesteśmy zmuszeni do przyjmowania leków, czasem do zwalniania się z pracy. Dolegliwości znacznie obniżają jakość życia, sprawiając, że staje się pasmem udręczeń.

Jak uniknąć podobnych problemów lub chociaż zminimalizować ryzyko ich wystąpienia? Jedną z podstawowych przyczyn tych schorzeń jest przyjmowanie wadliwej postawy, która poddaje znacznym obciążeniom stawy kręgosłupa szyjnego i okalające je tkanki. W prawidłowej pozycji z wyprostowanymi plecami głowa powinna znajdować się bezpośrednio nad linią łączącą oba barki, natomiast u osób cierpiących z powodu bólu karku często obserwuje się gło-

wę wysuniętą ku przodowi. Aby zapobiegać pojawieniu się bólu karku podczas długotrwałego siedzenia, konieczne należy prawidłowo usiąść oraz robić regularne przerwy na poprawienie wadliwej pozycji.

Jeżeli nieprawidłowa pozycja jest przyjmowana często i na dostatecznie długi czas, może to być powodem powstania problemu w okolicy kręgosłupa szyjnego. Przy pierwszym pojawieniu się dolegliwości można je dość łatwo wyeliminować poprzez korektę postawy, szczególnie jeśli nie doszło jeszcze do zaawansowanych zmian strukturalnych w obrębie kręgosłupa szyjnego. Należy jednak pamiętać, że im dłużej nieprawidłowa pozycja była utrzymywana, tym rozwiązanie jest trudniejsze. Czasem zmiany w obszarze karku są już tak zaawansowane, że konieczne jest skontaktowanie się ze specjalistą (na przykład certyfikowanym terapeutą Metody McKenziego) i zastosowanie indywidualnych ćwiczeń. Dobry specjalista nie tylko udzieli odpowiednich informacji, ale i pokieruje pacjentem tak, aby umiał sam poradzić sobie z problemem, bowiem każdy powinien mieć szansę samodzielnego zwalczania bólu karku. Dlatego niezwykle istotny jest przemyślany wybór odpowiedniego terapeuty. Do kontaktu z klinicystą powinny również skłaniać następujące objawy: pierwszy uporczywy incydent, ból i mrowienie w okolicy dłoni, niedawno przeżyty poważny wypadek oraz silny i stały ból głowy.