

Návrhy pro nemocné s chronickými bolestmi zad.

1.	Zachovávat správné držení těla při chůzi, vsedě i ve spánku. Hlava, krk i hrudník musí být drženy v jedné ose. Je nutné nacvičit si správné držení těla před zrcadlem.
2.	Spát na lůžku, které má podklad z lamel a zdravotní matraci. Pod hlavu a krční páteř (nikoliv pod ramena) podkládat pouze jeden malý pružný polštářek, který se vahou hlavy neprolehne. Spát na zádech případně na boku, poloha na břiše ve většině případů nemocné páteři nesvědčí.
3.	Nesedět na nízké židli nebo na židli bez opěradla. Židle má být vyšší, opatřena područkami, o které se lze opřít, na opěradle má spočívat celá plocha zad s tím, že bederní část páteře je vypodložena tak, aby zachovávala svoje fyziologické prohnutí.
4.	V sedě stoupne tlak na meziobratlové ploténky nejméně o 40% oproti poloze v leže na zádech s pokrčenými nohama. Dlouhodobé sezení není tedy pro nemocnou páteř příznivé. Je nutné tuto polohu po 20 minutách prostrídat krátkou chůzí.
5.	Při delším cestování vozem přerušovat častěji jízdu, vystoupit z auta a protáhnout si páteř, paže i nohy.
6.	Využívat relaxačních poloh v leže. Optimální poloha je v leže na zádech s pokrčenými koleny a ploskami nohou opřenými o podložku (kyčle, kolena i kotníky ohneme téměř do pravého úhlu). Pod bérce je dobře vložit např. válec z deky tak, aby celá jejich váha spočívala na této podložce.
7.	Nesprávné zdvihání těžších předmětů zvyšuje tlak na páteř oproti poloze v leže téměř o 200%. Je nutno zdvíhat předměty správně, nepřilížit často a nepřilížit těžké. K tomu je třeba se ze široka rozkročit a snažit se břemeno zdvihnout co nejbliže u těla. Nejlépe je zdvíhat předmět z podřepu a využít tím lépe svalstva dolních končetin.
8.	Nenosit v rukou těžké předměty, rozdělit si jejich váhu do obou rukou, je možnost využívat módy tlumoků na zádech či alespoň tašek přes rameno střídavě. Dobře poslouží i pojízdná taška.
9.	Vyhýbat se polohám v předklonu s nataženými nohama. Při mytí nádobí nejlépe si opřít jednu nohu na poličku pod dřezem, při stlání lůžka kleknout jedním kolenem na matraci, při luxování si jednou nohou nakročit.
10.	Přizpůsobit si pracovní prostředí tak, aby páteř zůstala co nejvíce napřimena. Pracovní stůl by měl být spíše vyšší, sklon pracovní desky lehce sešikmený směrem k nemocnému. Práce uskutečňované nad úroveň ramen (věšení záclon, prádla apod.) značně zatěžují krční a zádové svalstvo. Pracovní výkony tohoto typu vykonávat co nejbliže hrudníku. Spočívá-li profese nemocného v převážném psaní na stroji, je dobře opatřit si pod archy, které se opisují, tzv. školní stojánek na knihy. Tak lze zabránit zbytečnému předklánění a otáčení hlavy.
11.	Obtíže mohou být negativně ovlivněny duševními stresy a depresivními stavy. S klidem a úsměvem jde vše lépe.
12.	Celou páteř procvičovat několikrát denně, třeba cvičit i v zaměstnání.
13.	Nevyhýbat se ani větší tělesné aktivitě, vhodný sport (plavání, jízda na kole, běh v přírodě, sportovní hry) zlepší nejen celkovou kondici, ale pomůže zlepšit i stav nemocných zad. Pozor však na sporty, u kterých dochází často k nevhodným rotačním pohybům trupu a k náhlým nárazům (kopaná, hokej, vodní lyžování), těch je nutno se vyvarovat.

Převzato z knihy "Léčebná péče v revmatologii", Karel Tmrovský, Grada 1993