

ZDRAVÝ CHRBÁT

ZDROJ
POHYBU
A VITALITY

Prevenca a liečba bolesti
chrbtice pre každého



E-BOOK



ÚVOD

Chrbát je jednou z najdôležitejších a najviac zaťažených častí tela. Je to náš oporný stĺp, ktorý nám umožňuje pohybovať sa a udržiavať rovnováhu. Je to však tiež miesto, kde sa môžu vyskytnúť bolesti a problémy, ktoré občas vedú k obmedzeniu pohybu a zníženiu kvality života.

V dnešnej dobe, keď má čoraz viac ľudí sedavé zamestnanie a trávi väčšinu svojho času len sedením, sa stáva starostlivosť o zdravý chrbát ešte dôležitejšou. Preto je potrebné venovať dostatočnú pozornosť prevencii a liečbe problémov.

Táto kniha je určená pre každého, kto chce udržiavať svoj chrbát zdravý a bez bolesti. Dozviete sa v nej, ako sa správne starať o svoj chrbát a ako zabrániť bolestiam chrb-

ta. Kniha poskytuje užitočné informácie o cvičeniach, držaní tela, výžive a ďalších spôsoboch starostlivosti o chrbticu.

Ak trpíte bolesťami chrbta alebo máte iné problémy s chrbticou, táto kniha vám môže poskytnúť užitočné rady na zlepšenie vašej situácie. V prípade, že sa vaše problémy zhoršia alebo trvajú dlhšie, odporúčame vám navštíviť lekára alebo fyzioterapeuta, ktorý vám môže odporučiť vhodné riešenia.

Dúfame, že táto kniha vám pomôže zlepšiť zdravie vášho chrbta a umožní vám žiť plnohodnotný a bezbolestný život.

OBSAH

1	Anatómia chrbtice: Stavba a funkcia	4
2	Prečo vznikajú problémy a bolesti?	7
3	Aká je prevencia bolesti chrbtice?	11
4	Pracovné riziká	20
5	Vplyv fyzioterapie na zdravie chrbtice	28
6	Boleť v spodnej (bedrovej) časti chrbta	34
7	Boleť v hornej (krčnej) časti chrbta	42
8	Vyskočená platnička – čo s tým?	49
9	Vplyv telesnej hmotnosti na zdravie chrbtice	54
10	Starostlivosť o chrbát počas tehotenstva	56
11	Opýtali sme sa za vás neurológa...	59
12	13 najčastejších mýtov, poloprávd i faktov o chrbtici	63
13	Zdravé kosti – nielen pre zdravú chrbticu	67
14	Vzorový jedálniček pre zdravé kosti	81



ANATÓMIA CHRBTICE:



Jej stavba a funkcia

Chrbtica je jednou z najdôležitejších častí ľudského tela. Prechádza od základne lebky až k panve. Slúži ako oporný stĺp tela a chráni miechu. V chrbtici sú tri prirodzené krivky, ktoré jej pri pohľade z boku tvoria tvar písmena „S“. Tieto krivky pomáhajú chrbtici odolávať veľkému množstvu záťaže tým, že zaisťujú rovnomernejšie rozloženie hmotnosti.

STAVBA CHRBTICE

Súčasťou stavby chrbtice sú stavce, medzistavcové platničky, drobné kĺby, väzy i svaly. Všetky tieto súčasti spolupracujú a výsledkom je možnosť vykonávania bežných a každodenných aktivít.

Chrbtica sa skladá spolu z 33 až 34 stavcov, ktoré sú umiestnené jeden na druhom a oddelené medzistavcovými platničkami. Stavce sú členené na krčné, hrudníkové, driekové, krížové a kostrčové.

Samostatných stavcov je 26: krčných stavcov je 7, hrudníkových 12, bedrových 5. Posledné stavce sú zlúčené (nazývajú sa aj nepravé stavce) a tvoria kostrč a kríž. Stavce sú spojené kĺbmi, ktoré umožňujú pohyb a flexibilitu.

Medzi stavcami je rozmiestnených 23 platničiek. Platničky pozostávajú z vonkajšieho pevnejšieho prstencového vlákna, ktoré obklopuje mäkkú vnútornú časť. Táto časť má gélovitú konzistenciu a slúži ako tlmič nárazov.

Medzi niektorými stavcami však platničky chýbajú. Platničky nie sú medzi zrastenými stavcami, ani medzi prvým a druhým krčným

stavcom. Krčné stavce sú spojené inak, pretože majú špeciálnu funkciu, aby bol možný pohyb hlavou do strán, ako aj dopredu a dozadu.

Platnička vstrebáva vodu a živiny: Viac ich vstrebáva počas spánku, keď nie je zaťažená hmotnosťou tela. V tom čase sa zvyšuje aj ich objem.

„Veľmi presné merania ukazujú, že človek býva najvyšší ráno a, naopak, v noci, po celodennej záťaži chrbtice býva najnižší,“ píše v knihe Ľudská anatómia Leslie Klenerman, emeritný profesor ortopedickej chirurgie.

Miecha

je uložená v chrbticovom kanáli ako v puzdre. Je priamym pokračovaním, akousi „predĺženou rukou“ mozgu.

Začína pri prvom krčnom stavci a pokračuje až po druhý driekový.

Meria približne 40 – 50 centimetrov a jej hrúbka je asi 1 cm.

Z miechy vybiehajú **miechové nervy**, ktoré vedú nervové vzruchy z periférie do miechy a mozgu a späť do okrajových častí tela.

Funkcia chrbtice

Chrbtica má niekoľko dôležitých funkcií. Tou hlavnou je poskytovať podporu a stabilitu pre trup a hlavu. Tiež chráni miechu, ktorá prechádza jej vnútorným kanálom.



Takisto umožňuje pohyb tela. Každý stavcový segment je oddelený kĺbom, ktorý umožňuje pohyb a flexibilitu. Chrbtica umožňuje rôzne druhy pohybu, ako sú ohyby dopredu, dozadu a bokom, otáčanie a sklon do strán.

Chrbtica tiež slúži ako kotva pre mnohé svaly, ktoré sa podieľajú na pohybe tela. Svaly sú pripojené k rôznym stavcom a ich kontrakciou umožňujú pohyb tela. Okrem toho hrá dôležitú úlohu pri správnom držaní tela. Správne držanie tela zaisťuje rovnomerné rozloženie hmotnosti tela a minimalizuje zbytočné namáhanie chrbta a kĺbov. Chrbtica je tiež kľúčovým faktorom pre dobrý zdravot-

ný stav celého tela. Štúdie ukazujú, že zdravá chrbtica môže pomôcť zlepšiť krvný obeh, znižovať stres a zlepšovať celkové zdravie. Na druhej strane, nezdravá chrbtica môže spôsobovať bolesti chrbta, čo môže vyústiť aj do iných zdravotných problémov.

Je veľmi dôležité udržiavať ju v zdravej a dobrej kondícii, aby sme zabránili vzniku bolesti a iných zdravotných problémov. To znamená hlavne pravidelne cvičiť, aby sme posilnili svaly chrbta a brucha, správne sedieť a stáť, aby sme minimalizovali tlak na chrbticu a vyhnúť sa náhlym pohybom a zlému držaniu tela, ktoré by mohli spôsobiť zranenia.

PREČO VZNIKAJÚ PROBLÉMY a bolesti chrbtice?



Bolesti chrbta sú častým problémom, ktorý postihuje mnoho ľudí rôzneho veku a pohlavia. Dokonca sa tvrdí, že až 80 – 90 % ľudí sa niekedy vo svojom živote s touto bolesťou stretne.

Bežné bolesti zvyčajne trvajú len niekoľko dní až niekoľko týždňov a tieto sa považujú za krátkodobé alebo akútne. Diskomfort sa často vyrieši sám od seba s minimálnym zá-

sahom: pomôžu protizápalové lieky, znížená aktivita a v niektorých prípadoch krátky odpočinok na lôžku.

Ak bolesť chrbta trvá 12 týždňov alebo dlhšie, považuje sa za chronickú. Zhruba u 20 percent ľudí s akútnou bolesťou dolnej časti chrbta sa vyvinie chronický stav. Vyhľadanie ortopedickej starostlivosti môže pomôcť s úľavou od symptómov.

Ak si položíme otázku, z čoho nás môže bolieť chrbát, narazíme na dosť široký okruh vyvolávajúcich príčin.

Najčastejšie má bolesť chrbtice tieto príčiny:



Zlé držanie tela a sedavý spôsob života

Jednou z najčastejších príčin bolesti chrbta je zlé držanie tela a sedavý spôsob života. Príliš veľa času stráveného sedením môže spôsobiť oslabenie svalov chrbta a zhoršiť držanie tela, čo môže viesť k bolesti chrbta. Rovnako môže nesprávne držanie tela pri státí, chôdzi alebo zdvíhaní ťažkých predmetov vyvolať bolesti chrbta.

Najčastejšie má bolesť chrbtice tieto príčiny:

Napätie svalov alebo väziva

Opakované zdvíhanie ťažkých bremien alebo náhly nepríjemný pohyb môže namáhať chrbtové svaly a väzy. Ľuďom v zlom fyzickom stave môže neustála záťaž chrbta spôsobiť bolestivé svalové kŕče.

Poranenia a úrazy

Poranenia a úrazy sú ďalšou bežnou príčinou bolesti chrbta. Môžu sa vyskytnúť pri pádoch, nehodách alebo pri nadmernom zaťažení chrbtice pri športe alebo fyzickej práci. Aj keď sa bolesť chrbta môže objaviť ihneď po úraze, tiež sa môže objaviť aj o niekoľko dní, týždňov alebo dokonca mesiacov neskôr.

„Vyskočené“ platničky

Platničky fungujú ako vankúše medzi stavcami v chrbtici. Mäkký materiál vo vnútri disku sa môže vyduť alebo prasknúť a tlačiť na nerv. Vydutá alebo prasknutá platnička však nemusí spôsobiť bolesť chrbta. Ochorenie platničiek sa často nájde na röntgenových snímkach chrbtice, CT alebo MRI vykonaných z úplne iného dôvodu.

Artritída

Osteoartritída môže postihnúť dolnú časť chrbta. V niektorých prípadoch môže artritída v chrbtici viesť k zúženiu priestoru okolo miechy, čo je stav nazývaný spinálna stenóza.

Osteoporóza

Osteoporóza je stav, pri ktorom sa hustota kostí znižuje, čo môže viesť k bolesti chrbta a iným problémom. Tento stav postihuje najmä starších ľudí a ženy po menopauze, ktoré majú vyššie riziko vzniku osteoporózy.

Ankylozujúca spondylitída, tiež nazývaná axiálna spondylartritída

Toto chronické zápalové reumatické ochorenie môže spôsobiť splynutie niektorých kostí v chrbtici. Vďaka tomu je chrbtica menej pružná.

Rizikové faktory



Bolesti chrbta sa môžu objaviť u každého, dokonca aj u detí a dospelých. Tieto faktory môžu zvýšiť riziko vzniku bolesti chrbta:

- > **Vek.** Bolesť chrbta je častejšia s vekom, začína okolo veku 30 alebo 40 rokov.
- > **Málo cvičenia.** Slabé, nepoužívané svaly na chrbte a bruchu môžu viesť k bolestiam chrbta.
- > **Nadváha.** Nadmerná telesná hmotnosť kladie dodatočný tlak na chrbát.
- > **Choroby.** Niektoré typy artritídy a rakoviny môžu prispieť k bolestiam chrbta.
- > **Nesprávne zdvíhanie vecí.** Používanie chrbta namiesto nôh môže viesť k bolestiam chrbta.
- > **Psychologické stavy.** Zdá sa, že ľudia náchylní na depresiu a úzkosť majú väčšie riziko bolesti chrbta. Stres môže spôsobiť svalové napätie, ktoré môže prispieť k bolestiam chrbta.
- > **Fajčenie.** Fajčiari majú zvýšenú mieru bolesti chrbta. Napríklad fajčenie spôsobuje kašeľ, ktorý môže viesť k vysunutiu platničiek. Fajčenie môže tiež znížiť prítok krvi do chrbtice a zvýšiť riziko osteoporózy.

AKÁ JE PREVENCIA



bolesti chrbtice?

Prevenca bolesti chrbtice je kľúčová pre udržanie jej dobrej kondície. Existuje množstvo spôsobov, ako predchádzať bolesti chrbtice a zlepšiť jej funkčnosť. V tejto kapitole sa pozrieme na niektoré z najúčinnějších spôsobov.

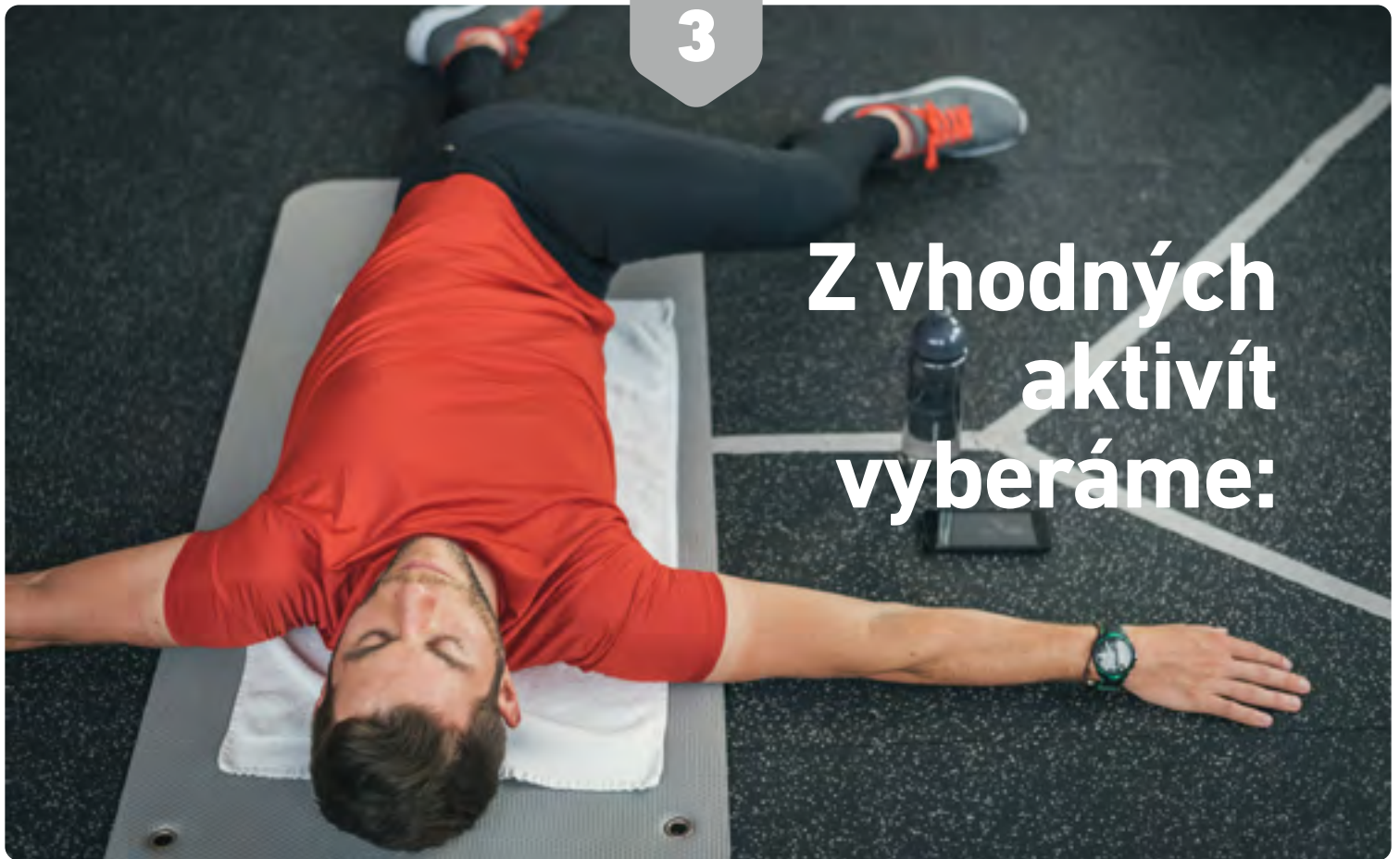
Cvičenie a pohybová aktivita

Prevenca bolesti chrbtice zahŕňa mnoho rôznych prvkov, ale jedným z najdôležitejších je pravidelné cvičenie a pohyb. Cvičenie a pohyb sú kľúčové pre posilnenie svalov, zlepšenie flexibility a celkového držania tela.

Pri výbere cvičení a pohybu je dôležité zvoliť si aktivity, ktoré sú pre vaše telo vhodné a bezpečné. Niektoré aktivity, ako napríklad beh na tvrdom povrchu alebo zdvíhanie ťažkých závaží, môžu byť pre chrbticu náročné a môžu spôsobiť bolesť. Výber cvičení by mal byť prispôbený vášmu veku, zdravotnému stavu a kondícii. Jednou z najúčinnějších foriem cvi-

čenia pre prevenciu bolesti chrbta je aeróbná aktivita. Aeróbná aktivita, ako napríklad chôdza, jogging, plávanie alebo bicyklovanie, zlepšuje kardiovaskulárne zdravie a pomáha posilňovať svaly chrbta a brucha. Okrem aeróbnej aktivity môžu byť užitočné aj cviky zamerané priamo na posilnenie svalov chrbta a brucha.

Dôležité je cvičiť správne a dodržiavať správne cvičebné techniky, aby sa minimalizovalo riziko poranenia a zranenia. Ak si neviete s výberom cvičení a pohybu poradiť, môže byť užitočné vyhľadať pomoc kvalifikovaného trénera alebo fyzioterapeuta.



Z vhodných aktivít vyberáme:

Strečing: Strečing je dôležitý pre udržanie flexibility chrbtice a na predchádzanie jej stuhnutia. Niektoré vhodné cviky na strečing sú napríklad mačací chrbát, strecha (Downward Dog), kobra, známe aj z jogy.

Strečing by sa mal vykonávať pomaly a jemne, bez prílišného násilia.

Posilňovanie: Posilňovanie svalov chrbta, brucha a panvy pomôže udržiavať správnu polohu chrbtice a chrániť platničky. Niektoré vhodné základné cviky na posilňovanie sú "plank", "bridge", "superman" alebo mŕtvy ťah.

Aeróbne cvičenie: Aeróbne cvičenie ako napríklad beh, chôdza, plávanie alebo jazda na bicykli pomáha posilňovať svaly a zlepšovať kondíciu, čím sa znižuje riziko bolesti

chrbta. Aeróbne cvičenie tiež zlepšuje krvný obeh a dodáva živiny a kyslík do tkanív chrbtice, čím sa zlepšuje regenerácia a liečenie.

Jogging: Lhký jogging alebo beh môže byť tiež dobrým cvičením na udržanie zdravej chrbtice. Pri behu pozor na výber správnej obuvi v kombinácii s terénom. Je dôležité behať na mäkkom povrchu, ako je napríklad tráva alebo dráha, a vopred sa poradiť so svojim lekárom, ak máte nejaké zdravotné problémy.

Pilates alebo joga: Pilates či joga sú cvičenia, ktoré sa zameriavajú na posilňovanie svalov, zlepšenie flexibility a držanie tela. Cviky sú mierne a kontrolované, čo znižuje riziko zranenia a zlepšuje držanie tela. Sú vhodné až do vysokého veku.

Je dôležité si uvedomiť, že každý človek má inú úroveň kondície a zdravotný stav, a preto by si mal vybrať cvičenie a pohybové aktivity, ktoré sú pre neho vhodné. Je tiež dôležité poradiť sa s lekárom, pokiaľ už trpíte nejakými zdravotnými problémami.

Správne držanie tela v stoji

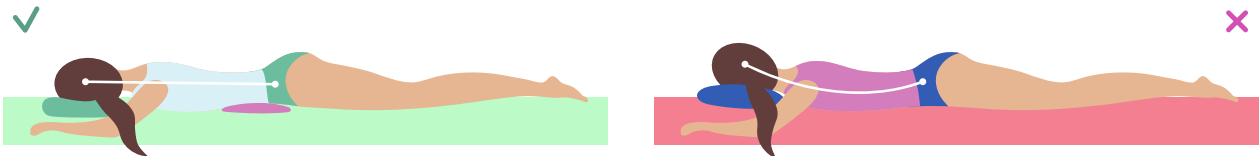
Keď sa prechádzate, čakáte v rade či stojíte pri sporáku, všimnite si, aký máte postoj. Ste vzpriamení? Ako by to malo správne vyzerať?

- Hlava má byť vzpriamená a vyťahnutá hore, ale nie zaklonená. Dolný okraj spodnej čeľuste má byť zhruba vodorovne a má zvierat' s osou krku pravý uhol.
- Ramená sú v rovnakej výške rozložené do strán a pri tom mierne stiahnuté vzad a dole. Tým sa súčasne mierne vyklenie predná časť hrudníka a ľahko sploští brucho.
- Lopatky sú prilahnuté k stene chrbta a ich vnútorné hrany sú uvoľnené. Držanie paží je uvoľnené.
- Brucho by malo byť ploché, brušné svaly, hlavne priame, by mali byť trvalým napätím mierne skrátene, aby priťahovali dolným koncom sponu lonovej časti a tým pootočili predný okraj panvy nahor. Panvový sklon a driekové prehnutie sa tým zmenší.
- Sedacie svalstvo by malo byť rovnako v stálom miernom napätí, aby spoločne s postavením panvy zabezpečovali správnu činnosť dolných končatín.
- Chodidlá sú mierne vytočené špičkami dovnútra, hmotnosť tela je skôr na prednej časti chodidiel ako opačne.



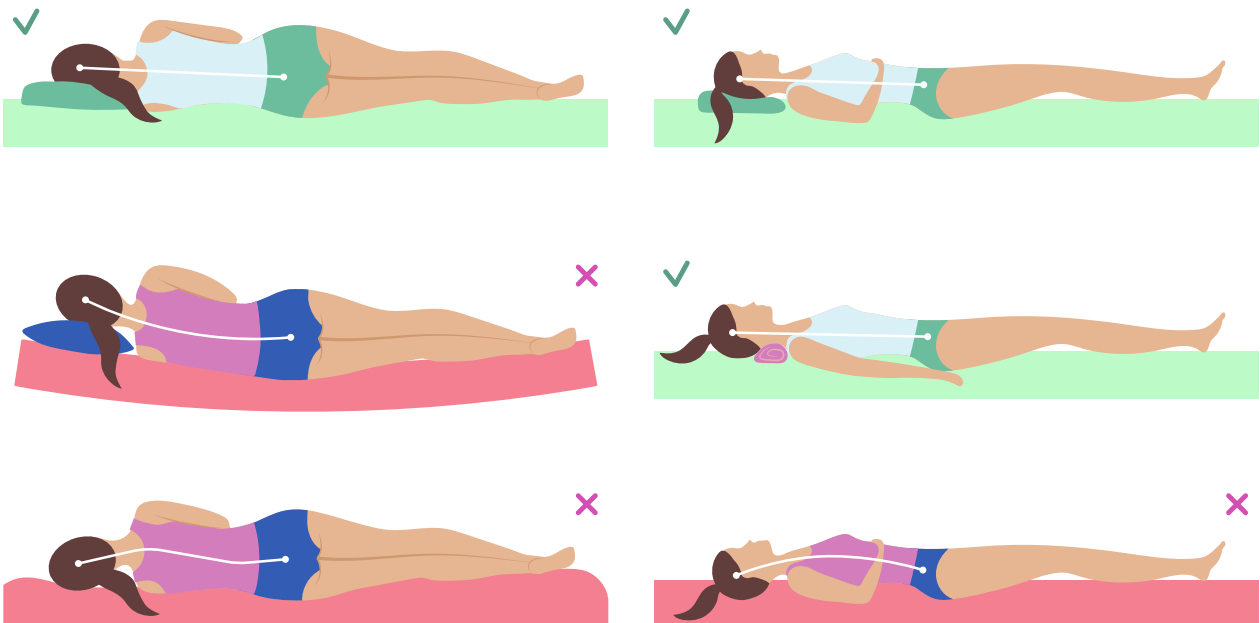
Tip: Keď stojíte alebo kráčate, vždy sa snažte predstaviť si, že máte na hlave knihu – to vás donúti hľadieť rovno pred seba a udrží vystretých.

Vhodná spánková poloha



Z anatomického hľadiska nie je poloha na bruchu tým najlepším variantom. Hlava a krk sa vytáčajú do strany a pôsobia tak proti prirodzenému zakriveniu chrbtice.

**Najzdravší spánok vám zaistí poloha
na chrbte alebo na ľavom boku.**



Ak spíte na boku, môžete si položiť vankúš medzi kolená. Ak spíte na chrbte, môže byť užitočné podložiť menší vankúš pod kolená.

Vyberte si správny matrac a vankúš, taký, ktorý podporuje krivky chrbtice.

Venujte pozornosť vašej polohe: Ak spíte na boku, uistite sa, že vaše ramená a boky sú rovnako vysoké. Ak spíte na chrbte, uistite sa, že vaša hlava a krk sú rovno a podporené.

Dbajte na prirodzene zalomenú krčnú chrbticu: Jej prílišné zalomenie môže spôsobiť napätie v chrbte a viesť k bolesti. Snažte sa spať v polohe, ktorá udržiava vašu chrbticu v prirodzenej krivke.



Pravidelný spánok:

Nezabúdajte na dostatok spánku. Nedostatok spánku môže tiež zvýšiť bolesti chrbta a viesť k väčšiemu stresu a napätiu.

Vyhýbajte sa zdvíhaniu ťažkých predmetov

Zdvíhanie ťažkých predmetov a nadmerné zaťaženie chrbtice môže spôsobiť bolesť chrbta a zhoršiť jej zdravie. Ak musíte zdvihnúť ťažký predmet, mali by ste si dať pozor na správnu techniku zdvíhania, aby ste minimalizovali riziko poranenia chrbta. Keď niečo zdvíhate, pokľaknite si a zdvíhajte sa z kolien. Zatiahnite brušné svaly a držte hlavu v jednej rovine s rovným chrbtom. Pri zdvíhaní sa netočte.

Zdravá výživa



Aj výživa môže mať negatívny vplyv na zdravie chrbtice. Nadmerná konzumácia potravín bohatých na sacharidy, tuky a soli môže spôsobiť zvýšenie hmotnosti a podporovať tvorbu zápalov v tele. Nadmerná hmotnosť môže mať negatívny vplyv na chrbticu, pretože zvyšuje tlak na kĺby a svaly, čím sa zvyšuje

riziko bolesti chrbta a iných zdravotných problémov. Nedostatok niektorých živín, ako sú vitamíny a minerály, môže mať tiež negatívny vplyv na zdravie chrbtice. Nedostatok vápnika a vitamínu D môže viesť k oslabeniu kostí, čo môže zvýšiť riziko zlomenín a iných zdravotných problémov.

Potraviny pre zdravú chrbticu

Existujú potraviny, ktoré môžu pomôcť zlepšiť zdravie chrbtice a minimalizovať riziko bolesti chrbta a iných zdravotných problémov. Tieto potraviny obsahujú:

Bielkoviny: Sú dôležité pre rast a obnovu svalov a tkanív. Zdrojmi bielkovín sú mäso, ryby, vajcia a mliečne výrobky.


Omega-3 mastné kyseliny: Majú protizápalové účinky a môžu pomôcť minimalizovať zápal v tele. Zdrojmi omega-3 mastných kyselín sú ryby, orechy a semená.

Vitamín D: Je dôležitý pre zdravé kosti a svaly. Zdrojom vitamínu D sú napríklad ryby, mlieko a slnečné žiarenie.

Vápnik: Je kľúčovým minerálom pre zdravé kosti a svaly. Zdrojom vápnika sú napríklad mliečne výrobky a zelenina.

Zelenina a ovocie: Obsahujú množstvo vitamínov a minerálov, ktoré sú dôležité pre zdravie celého tela, vrátane chrbtice. Obsahujú vlákninu, ktorá môže pomôcť minimalizovať zápal v tele.

Voda: Pitný režim je dôležitý pre udržanie zdravia chrbtice. Nedostatok tekutín môže spôsobiť dehydratáciu a zhoršiť zdravotný stav chrbtice.



Vplyv psychiky na zdravie chrbtice

Stres a napätie môžu spôsobiť bolesti chrbta a zhoršiť stav existujúcej bolesti. Keď sa cítíme v strese alebo napätí, naše telo produkuje hormón kortizol, ktorý môže spôsobiť zápal a bolesť v tele. Keď stres pretrváva, môže viesť k chronickému zápalu a ochoreniam. Tiež môže spôsobiť zvýšené napätie v svaloch, najmä v oblasti chrbta a krku, čo môže viesť k bolestiam chrbta. Preto je dôležité naučiť sa riešiť ho a uvoľniť napätie v svaloch.

Depresia a úzkosť

Depresia a úzkosť sú ďalšie faktory, ktoré môžu ovplyvniť zdravie chrbtice. Osoby trpiace depresiou a úzkosťou sú viac náchylné na bolesti chrbta a iné zdravotné problémy. Toto môže byť spôsobené tým, že psychické problémy ovplyvňujú našu náladu a následne aj stav tela.

Osoby trpiace depresiou alebo úzkosťou môžu byť náchylnejšie k nadmernej konzumácii alkoholu, fajčeniu a nesprávnej výžive, čo môže mať negatívny vplyv na zdravie chrbtice.

Ovládanie stresu



Je dôležité naučiť sa ovládať stres, aby sme minimalizovali jeho negatívny vplyv na náš organizmus a zdravie chrbtice. Existuje niekoľko spôsobov, ako ovládať stres:

Cvičenie a pohyb: Fyzická aktivita môže pomôcť zmierniť stres a uvoľniť napätie v svaloch. Aeróbne cvičenie, ako je rýchla chôdza, jogging alebo plávanie, môže zvýšiť hladinu endorfínov, ktoré sú spojené so zlepšením nálady.

Relaxačné techniky: Meditácia, joga a iné relaxačné techniky môžu pomôcť zmierniť stres a uvoľniť napätie v svaloch. Tieto techniky tiež pomôžu zlepšiť spánok a náladu.

Spánok: Nedostatok spánku môže zvýšiť hladinu kortizolu a spôsobiť zvýšené svalové napätie a zápal. Zabezpečenie dostatočného spánku je dôležité pre kontrolu stresu a celkové zdravie.

Výživa: Správna výživa je dôležitá pre kontrolu stresu. Konzumácia vyváženej stravy s dostatkom ovocia, zeleniny a bielkovín môže pomôcť zmierniť stres a zlepšiť zdravie chrbtice.

Hľadanie podpory: Hovorte o svojich problémoch a hľadajte podporu u priateľov, rodiny alebo odborníkov.



Pravidelné kontroly u lekára a fyzioterapeuta

Pravidelné kontroly u lekára a fyzioterapeuta sú dôležité pre prevenciu bolesti chrbta. Lekár môže poskytnúť rady ohľadom správnej starostlivosti o chrbticu a zistiť prípadné zdravotné problémy. Fyzioterapeut môže pomôcť s navrhovaním cvičení a rehabilitácia zase na posilnenie svalov chrbta a zlepšenie držania tela.

Záver:

Prevencia bolesti chrbta je dôležitá pre každého, kto sa snaží udržať si zdravý život bez bolesti. Dôležité je, aby ste sa venovali cvičeniu, starali sa o správne držanie tela a spánkovú polohu, vyhýbali sa nadmernému zdvíhaniu a nadváhe,

mali dostatok pohybu, preferovali zdravú výživu, mali pod kontrolou stres a pravidelne navštevovali lekára a fyzioterapeuta. S pravidelnou starostlivosťou o chrbát môžete minimalizovať riziko bolesti a zlepšiť zdravie chrbtice.

PRACOVNÉ RIZIKÁ



Práca je pre mnohých z nás nevyhnutnou súčasťou života. Žiaľ, mnohé profesie môžu mať negatívny vplyv na celkové zdravie, ako aj zdravie chrbtice. Ako ich môžeme minimalizovať?

Dlhodobé sedenie

Väčšina ľudí trávi väčšinu svojho pracovného dňa sedením, najčastejšie pred počítačom. Dlhodobé sedenie môže spôsobiť tlak na chrbticu a svaly, čo môže viesť k zhoršeniu držania tela a bolesti chrbta.

Vplyv sedavého spôsobu života na zdravie chrbtice u detí a dospelých

Sedenie je súčasťou nášho života, no mnohí z nás trávia sedavým spôsobom života väčšinu svojho dňa. Sedenie v práci, v aute, pri počítači, pri sledovaní televízie a podobne. Sedavý spôsob života môže mať negatívny vplyv na naše telo a najmä na zdravie chrbtice.

Rovnako deti trávia veľa času sedením v škole, pri učení doma a vo voľnom čase pred monitorom či s mobilom v ruke. Sedavý spôsob života u detí môže viesť k oslabeniu svalov a k zhoršeniu držania tela. V dôsledku toho sa u nich môže vyvinúť skolióza a ďalšie problémy s chrbticou. Preto je dôležité podporovať deti, aby sa pohybovali viac, hrali sa vonku a cvičili.

Prevenca sedavého spôsobu života

Je dôležité zabezpečiť si dostatočnú fyzickú aktivitu a zmeniť sedavý spôsob života na aktívny. Napríklad prechádzky počas prestávok

v práci, po práci cvičenie, jogging, joga alebo iné aktivity, ktoré zahrňujú pohyb, môžu pomôcť minimalizovať negatívny vplyv sedavého spôsobu života na zdravie chrbtice.

Okrem toho je dôležité zabezpečiť správne nastavenie pracovnej plochy a stoličky, ktoré minimalizujú napätie v chrbtici. Pri práci na počítači je dôležité zabezpečiť si ergonomickú klávesnicu a myš, ale aj kvalitnú stoličku a stôl, ktoré zabezpečujú správnu polohu chrbtice pri sedení.

Ďalším negatívnym vplyvom sedavého spôsobu života na chrbticu je zníženie svalovej aktivity a svalovej hmoty. Svaly sú dôležité nielen pre udržanie zdravého držania tela, ale aj pre podporu chrbtice a ochranu pred poraneniami. Ak sú svaly oslabené, zvyšuje sa riziko poranení, preťaženia a bolesti chrbtice.

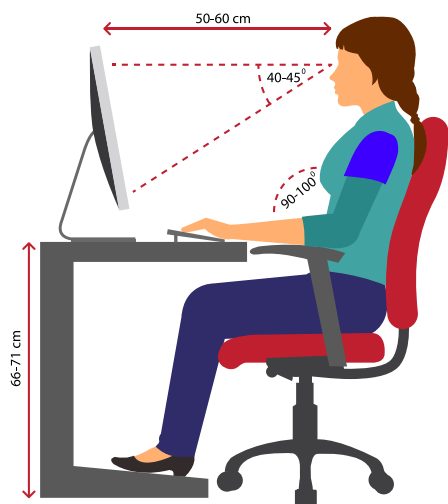
V neposlednom rade, sedavý spôsob života môže mať vplyv aj na psychické zdravie. Nedostatok pohybu a zvýšený stres sú spojené s vyšším rizikom vzniku depresie, úzkosti a ďalších psychických ochorení, ktoré môžu mať vplyv aj na celkové zdravie chrbtice.

Práca za počítačom

Ak pracujeme za počítačom, je dobré nastaviť si výšku monitora na úroveň očí. Jednoducho - umiestnime monitor do takého zorného uhla, aby sme naň najlepšie videli, keď sedíme vystretí. Ak ho totiž máme v inej úrovni, dlhodobé sedenie v takejto nesprávnej polohe môže vyvolať bolesti krčnej chrbtice, ktoré často vystreľujú aj do iných častí tela. Rovnako so zlým postavením monitora môžu súvisieť aj silné bolesti hlavy.

Nielen monitor, ale aj stolička zohráva dôležitú úlohu, pokiaľ pracujeme za stolom. Ideálna je ergonomická stolička, ale keď ju nemáme, zariadime sa tak, ako sa len najlepšie dá. Upravíme si stoličku k výške stola tak, aby sme mali na stole ruky a lakty boli ohnuté v približne v 75 – 90-stupňovom uhle. Ak sú priveľmi vystreté, znamená to, že sedíme príliš ďaleko od stola a ak sú príliš ohnuté, sedíme veľmi blízko stola.

Keď sedíme, dodržiavajme buď 90-stupňový, alebo 135-stupňový uhol sedu.



Ako ešte minimalizovať riziko:

Je vhodné sa počas práce aspoň po každej jednej hodine trochu ponaťahovať. Robte si pravidelné prestávky, krátko sa ponaťahujte, v stoji či v sede si precvičte chrbticu, ruky, nohy. Alebo namiesto telefonovania či mailovania kolegom sediacim v tej istej budove, vybehnite za nimi osobne po schodoch do kancelárie. A bonus k tomu: aj krátky small talk pomôže k zlepšeniu nálady, utužovaniu vzťahov v pracovnej komunite a tým aj k celkovému zdraviu. Aj tak sa naplno súvisle niekoľko hodín nedá sústrediť, a preto je fajn, že na chvíľu vypnete a môžete pracovať ďalej.

Monotónne, opakované pohyby

Niektoré profesie vyžadujú opakované pohyby, ako sú zdvíhanie, ohýbanie a iné, čo môže spôsobiť opakované nárazy na chrbticu.

Ako minimalizovať riziko:

Správna technika zdvíhania a manipulácie s objektmi môže pomôcť. Rovnako je potrebné dbať na dostatočný odpočinok a správny rozvrh práce.



Stres

Stres je bežnou súčasťou pracovného života pre mnohých z nás a nepochybne má negatívny vplyv na naše zdravie. Spôsobuje napätie v svaloch a zhoršuje držanie tela, čo môže viesť k bolesti chrbta a iným zdravotným problémom.

Ako minimalizovať riziko:

Naučte sa zaradiť do svojho rozvrhu rôzne techniky relaxácie, ktoré vám vyhovujú a upokojujú vás. Môžu to byť prechádzky, počúvanie hudby, hra na gitaru, čítanie, tiež meditácia, joga a hlboké dýchanie. Snažte sa, aby ste viedli vyvážený pracovný a osobný život, čo tiež pomáha minimalizovať stres a napätie.

Štyri jednoduché cvičenia

na vzpriamený chrbát,
ktoré zvládnete aj
v kancelárii



Pokiaľ ste doteraz necvičili a neviete, kde začať, vyskúšajte odporúčania zdravotníkov z Harvardu. Ich výhodou je, že sa dajú zacvičiť kedykoľvek, keď máte chvíľu čas. Aj počas prestávky v kancelárii.

Predstavivosť: Predstavte si priamku, ktorá prechádza vašim telom od stropu k podlahe - vaše uši, ramená, boky, kolena a členky by mali byť rovné a zvislé. Teraz si predstavte, že na temene hlavy máte pripevnený silný povraz a ten vás ťahá hore a vy ste vyšší. Pokúste sa udržať panvu stiahnutú v priamke – nedovoľte, aby sa dolná časť

chrbta kývala a odolajte nutkaniu postaviť sa na špičky. Namiesto toho premýšľajte o natiahnutí hlavy smerom k stropu, čím zväčšíte priestor medzi hrudným košom a panvou. Predstavte si, že ste balerína alebo korčuľarka, a nie vojak v pozore.

Stláčanie lopatiek: Posadte sa vzpriamene na stoličku s rukami položenými na stehnách. Ramená držte dole a bradu majte vzpriamenú. Pomaly stiahnite ramená dozadu a stlačte lopatky k sebe. Podržte v tejto polohe, počítajte do piatich a uvoľnite. Opakujte tri alebo štyrikrát.

Natiahnutie hornej časti tela: Postavte sa čelom k rohu steny so zdvihnutými rukami, ruky opreté o dve steny, lakty vo výške ramien. Umiestnite jednu nohu pred druhú. Pokrčte predné koleno a s výdychom sa nakloňte do rohu. Chrbát držte rovno, hrudník a hlavu hore. Mali by ste cítiť príjemné natiahnutie na hrudi. Držte túto pozíciu 20 - 30 sekúnd. Uvoľnite sa.

Natiahnutie paží cez hrudník: Zdvihnite pravú ruku na úroveň ramien pred seba a ohnite ruku v lakti, pričom predlaktie držte rovnobežne s podlahou. Uchopte pravý lakeť ľavou rukou a jemne ho potiahnite cez hrudník tak, aby ste cítili natiahnutie v nadlaktí a ramene na pravej strane. Podržte 20 sekúnd; uvoľnite obe ruky. Opakujte na druhú stranu. Opakujte trikrát na každú stranu.



Cvičte tieto cvičenia niekoľkokrát počas dňa. Môžete sa pokúsiť nájsť dobrý spúšťač, ktorý vám pomôže zapamätať si, že je čas cvičiť. Napríklad, keď vstanete od stola, alebo tesne pred plánovanými prestávkami a obedom. Čoskoro sa to stane vašim zvykom.

Ako sa vyhnúť zraneniam pri športe a fyzickej aktivite

Šport a fyzická aktivita sú dôležité pre udržanie zdravia a kondície, ale môžu priniesť riziko zranenia. Pozrieme sa na niektoré spôsoby, ako sa môžete vyhnúť zraneniam pri športe a fyzickej aktivite.

Rozohrejte si svaly pred cvičením

Dôležité je, aby ste pred športovou aktivitou nezabudli na rozcvičku. Pomaly a postupne pripravte vaše svaly, kĺby a telo na následnú aktivitu. Pomocou rozohriatia svalov zlepšíte ich pružnosť a prekrvenie, čím znižujete riziko zranenia.

Dbajte na vhodné vybavenie

Pri športe a fyzickej aktivite je dôležité používať správne vybavenie, ktoré chráni vaše telo pred zraneniami. Patrí sem napríklad vhodná obuv, chrániče, ochranné pomôcky alebo rukavice. Pri športe na bicykli by ste mali nosiť cyklistickú prilbu, pri behu vhodné oblečenie a hlavne topánky s dobrým odpružením.

Dodržiavajte správnu techniku

Pri športe a fyzickej aktivite je dôležité používať správnu techniku. Ak robíte cviky nesprávne, môžete si spôsobiť zranenie. Ak neviete, ako správne vykonávať cviky alebo techniku pri vašom športe, požiadajte o odbornú pomoc trénera alebo iného odborníka.

Záťaž zvyšujte postupne

Postupné zvyšovanie záťaže je dôležité, pretože jej náhle zvýšenie môže spôsobiť zranenie. Ak sa snažíte vylepšiť svoju kondíciu alebo výkonnosť v športe, zvyšujte záťaž postupne a pravidelne. Náhle zvyšovanie záťaže môže spôsobiť zranenie, napríklad pri behu by mohlo spôsobiť zápal achillovej šľachy.

Predchádzajte nadmernému preťaženiu

Preťaženie je veľmi bežným problémom pri športe a fyzickej aktivite. Vyskytnúť sa môže, keď opakovane zvyšujete intenzitu alebo objem tréningu bez dostatočnej regenerácie. Toto môže spôsobiť zranenie a zhoršenie výkonnosti.

Ako minimalizovať riziko: Pravidelná regenerácia a zmeny v tréningovom pláne môžu pomôcť minimalizovať riziko preťaženia. Snažte sa do tréningového plánu začleniť rôzne typy cvičení a aktivít, aby ste zabezpečili rovnomerné zaťaženie rôznych svalových skupín. Keď posilňujete, zaradte do plánu napríklad aj kardio vo forme joggingu a pravidelný strečing.

Nezabudnite na regeneráciu

Dôležitou súčasťou športu a fyzickej aktivity je regenerácia. Dajte svojmu telu čas na regeneráciu po intenzívnej aktivite. Využite rôzne techniky regenerácie, ako sú napríklad masáže, kúpele, sauna alebo strečing, aby ste zlepšili prietok krvi a odstránili napätie v svaloch. Pravidelná regenerácia pomáha znižovať riziko zranení a zlepšuje vašu celkovú kondíciu.

Hydratujte a stravujte sa zdravo

Pri športe a fyzickej aktivite je dôležité aj správne stravovanie a hydratácia. Pravidelné pitie vody a stravovanie s dostatočným obsahom živín pomáha zlepšovať vašu výkonnosť a znižuje riziko zranení. Ak chcete vedieť, aké potraviny sú pre vaše športové výkony najvhodnejšie, obráťte sa na odborníka v oblasti výživy, napríklad na www.nutriadapt.sk.

VPLYV FYZIOTERAPIE na zdravie chrbtice



Fyzioterapia je terapeutický prístup, ktorý sa používa na liečbu rôznych stavov chrbtice a pomáha pacientom zlepšiť funkciu, pohyb a znížiť bolesť. Fyzioterapia môže byť účinná pri rôznych problémoch chrbtice, vrátane bolesti chrbta, diskových hernií, spondylózy, stenózy miechy a mnohých ďalších. V tejto kapitole sa pozrieme na vplyv fyzioterapie na zdravie chrbtice.



Rozohriatie a pret'ahovanie svalov

Rozohriatie a natiahnutie svalov sú dôležité prvky fyzioterapie, ktoré pomáhajú zlepšiť krvný obeh a prípravu svalov a kĺbov na fyzickú aktivitu. Pret'ahovanie pomáha uvoľniť svalové napätie a zlepšuje flexibilitu, čo znižuje riziko zranení a pomáha zlepšiť postoj.



Manuálna terapia

Manuálna terapia je technika, ktorá sa používa na liečbu bolesti a nepríjemných symptómov chrbtice. Táto terapia zahŕňa manipuláciu s kĺbmi a svalmi, aby sa zlepšila ich funkcia a pohyb. Manuálna terapia môže byť účinná pri rôznych stavoch chrbtice, ako sú napríklad hernie disku a spondylóza.

Terapeutické cvičenia

Terapeutické cvičenia sú súčasťou fyzioterapie a zahŕňujú rôzne cvičenia, ktoré sa používajú na zlepšenie svalovej sily, flexibility a koordinácie. Tieto cvičenia pomáhajú zlepšovať funkciu chrbtice a znižujú bolesť.



Elektroterapia

Elektroterapia je technika, ktorá používa elektrické impulzy na stimuláciu svalov a zlepšenie cirkulácie krvi. Táto terapia môže byť účinná pri liečbe rôznych stavov chrbtice, ako sú napríklad bolesti chrbta a diskové hernie (platnička).



Ultrazvuková terapia

Ultrazvuková terapia používa ultrazvukové vlny na liečbu rôznych stavov chrbtice, ako sú napríklad diskové hernie a spondylóza. Táto terapia môže pomôcť znižovať bolesť a zlepšovať pohyb.



Kryoterapia

Kryoterapia je technika, ktorá používa nízke teploty na zlepšenie cirkulácie krvi a zníženie zápalu. Táto terapia môže byť účinná pri liečbe bolesti a zápalových stavov chrbtice.



Masáž

Masáž je terapeutická technika, ktorá používa rôzne techniky na uvoľnenie svalov a zlepšenie cirkulácie krvi. Masáž môže byť účinná pri liečbe bolesti chrbta, zlepšovaní pohybu a funkcie chrbtice a znižovaní stresu a napätia.

Aj tu by ste si mali dať pozor a pri voľbe maséra postupovať obozretne. Skontrolujte si, či sa masér vie preukázať vhodnými certifikátmi. Ak si chcete byť istí, navštívte radšej lekárske zariadenie, alebo si nechajte poradiť priamo od vášho lekára, či fyzioterapeuta. Ak vás však trápia dlhodobé bolesti, nezabudnite sa o tom masérovi zmieniť. Rovnako neabsolvujte masáž, ak sa necítite byť zrovna vo forme, alebo ste chorí.



Hydroterapia

Hydroterapia je terapeutická technika, ktorá používa vodu na zlepšenie pohybu a funkcie chrbtice. Táto terapia môže zahŕňať cvičenia vo vode, masáž a iné terapeutické techniky. Hydroterapia môže byť účinná pri rôznych stavoch chrbtice, vrátane bolesti chrbta a diskových hernií.

Biofeedback

Biofeedback je terapeutická technika, ktorá pomáha pacientom zlepšiť ich telové funkcie a reakcie pomocou elektronických zariadení. Táto terapia môže byť účinná pri rôznych stavoch chrbtice, ako sú napríklad diskové hernie a spondylóza.

Alternatívne liečebné metódy pre bolesť chrbta

Okrem tradičných liečebných metód, ako sú lieky a fyzioterapia, existujú aj alternatívne liečebné metódy, ktoré môžu pomôcť zmierniť bolesť chrbta. V tejto kapitole sa pozrieme na niektoré z týchto metód.



Akupunktúra

Akupunktúra je tradičná čínska medicína, ktorá sa používa na liečbu rôznych stavov, vrátane bolesti chrbta. Pri akupunktúre sa jemné ihly vpichujú do rôznych bodov na tele, aby sa stimulovala cirkulácia krvi a uvoľnilo sa napätie v svaloch. Táto terapia môže byť účinná pri rôznych druhoch bolesti chrbta, ako sú napríklad hernie disku alebo spondylóza.

Akupresúra

Akupresúra je terapeutická technika, ktorá používa tlak na určité body na tele, aby sa stimulovala cirkulácia krvi a znížila sa bolesť. Táto technika môže byť účinná pri rôznych stavoch chrbtice, ako sú napríklad hernie disku alebo spondylóza.

Reflexná masáž

Reflexná masáž je terapeutická technika, ktorá sa zameriava na stimuláciu určitých bodov na nohách, ktoré sú spojené s rôznymi orgánmi a časťami tela.

Bylinné preparáty

Bylinné preparáty sú prírodné látky, ktoré sa používajú na liečbu rôznych stavov, vrátane bolesti chrbta. Niektoré z bylinných liekov, ktoré sa používajú na liečbu bolesti chrbta, sú napríklad boswellia, kurkuma a zázvor. Tieto bylinné lieky môžu pomôcť zmierniť zápal a bolesť spojenú s rôznymi stavmi chrbtice.



Magnetoterapia

Magnetoterapia je terapeutická technika, ktorá používa magnetické pole na stimuláciu cirkulácie krvi a zlepšenie hojenia tkanív. Táto terapia môže byť účinná pri liečbe rôznych problémov chrbtice, ako sú napríklad hernie disku alebo spondylóza.

Alternatívne liečebné metódy môžu byť účinné pri liečbe bolesti chrbta a rôznych stavov chrbtice. Niektoré alternatívne metódy môžu byť vhodné ako doplnok k tradičnej medicíne, ale niekedy sa môžu používať aj ako samostatná terapia.

Pamätajte na to, že nie všetky alternatívne liečebné metódy sú pre každého vhodné a niektoré môžu mať vedľajšie účinky. Je preto dôležité konzultovať vaše problémy s odborníkom na alternatívnu medicínu a s lekárom, aby sa určila najvhodnejšia terapia pre váš konkrétny prípad.

BOLEŠŤ V SPODNEJ (bedrovej) časti chrbta

Najviac zaťažovaným úsekom chrbtice je jej spodná časť, ktorá nesie hmotnosť celého tela a zároveň je to miesto, kde dochádza k pohybu z dolných končatín na trup. Niekedy o nej hovoríme ako o bolesti krížov.



Aké sú príčiny bolesti?

Bolešť v spodnej časti chrbta je „zvyčajne spôsobená kombináciou zlej fyzickej kondície a slabej telesnej konštitúcie,“ vysvetľuje Robert Gillanders, fyzioterapeut v Charlottesville vo Virgínii. A navyše, anamnéza bolesti v spodnej časti chrbta podľa neho pravdepodobne znamená, že bolesť príde opäť.

4 najčastejšie príčiny bolesti v bedrovej časti chrbtice:



Svalová dysbalancia

Je najčastejšou príčinou bolesti spodnej (alebo bedrovej) oblasti chrbta, najmä u mladších ľudí.

Svalová dysbalancia znamená, že niektoré chrbtové svaly sú preťažené a iné zase ochabnuté.

Kľúčovou pre udržanie vzpriamenej polohy trupu je skupina svalov tzv. stabilizátorov trupu. Ich ochabnutie je spôsobené slabou fyzickou kondíciou, nedostatočným, resp. nesprávnym pohybom. Ich preťažovanie je zase výsledkom chybného držania tela a chybných pohybových stereotypov. Negatívnu úlohu zohráva aj nadváha či ťažká manuálna práca.



Opotrebované medzistavcové platničky

Platničky bývajú častým zdrojom bolesti najmä u starších ľudí. Medzistavcové platničky sú umiestnené medzi jednotlivými telami stavcov chrbtice a ich úlohou je tlmiť tlak a nárazy, ktoré vznikajú vo vzpriamenej polohe tela. Platničky sú tvorené elastickým tkanivom, ktoré ale s pribúdajúcim vekom pomaly ubúda a platničky sú čím ďalej, tým tenšie. Výsledkom je, že stavce sa približujú čoraz bližšie k sebe. Často potom dochádza k utláčaniu nervov, a to spôsobuje bolesť v spodnej oblasti chrbta, resp. bolesť môže vyžarovať do nohy.

Lumbago alebo tlak sedacieho nervu

Bolesti spodnej časti chrbtice môže vyvolať aj dráždenie, resp. tlak sedacieho nervu. Táto bolesť v bedrovej oblasti je silná, spojená s reflexným stiahnutím svalov. Príčinou býva napríklad nesprávne zdvíhanie ťažkých predmetov či nečakaný, prudký pohyb.

Choroba vnútorných orgánov

Bolesť bedrovej oblasti chrbta môže byť aj príznakom ochorenia vnútorných orgánov. Najčastejšie sú to choroby obličiek, u žien gynekologické ochorenia ako zápal obličiek, resp. močového mechúra či pohlavných orgánov.

Aj keď je niekedy náročné rozpoznať, či je bolesť spôsobená svalovým preťažením, alebo ťažkosťami s obličkami, je dôležité myslieť aj na túto možnosť, aby akútna bolesť neprešla do chronického problému.

Tip: Pri ochorení obličiek je bolesť chrbta lokalizovaná medzi krížovú kosť a posledné rebro. Ak toto miesto na pár sekúnd pritlačíte, ucítite prudkú a tupú bolesť, ktorá vychádza zvnútra.

Ako si uľaviť od bolesti?



Keď vás zasiahne bolesť v spodnej časti chrbta, nemusíte si ľahnúť. Predĺžený odpočinok na lôžku môže spôsobiť stuhnutie kĺbov, oslabiť svaly a bolesť ešte zhoršiť. Naopak, mali by ste sa udržiavať v pohybe. Vhodným prostriedkom je pravidelná chôdza. Štúdie zistili, že chôdza zlepšuje úroveň bolesti, invaliditu, kvalitu života a vyhýbanie sa strachu z bolesti u ľudí s chronickou bolesťou krížov. Na zmierňovanie bolesti krížov – či už krátkodobej ale-

bo chronickej – môžete použiť ľadový obklad alebo teplo (podľa toho, čo uprednostňujete) a pod spodný chrbát si podložiť penový valec na uvoľnenie napätia. Pri akútnej bolesti môžete vyskúšať dýchanie. Pri pomalom nádychu naplňte svoje brucho vzduchom a potom pomaly vydychujte, aby sa vaše brucho vyfúкло. Táto jednoduchá metóda spomaľuje dýchanie, čo môže spomaliť signály bolesti, a môže mať upokojujúci účinok.

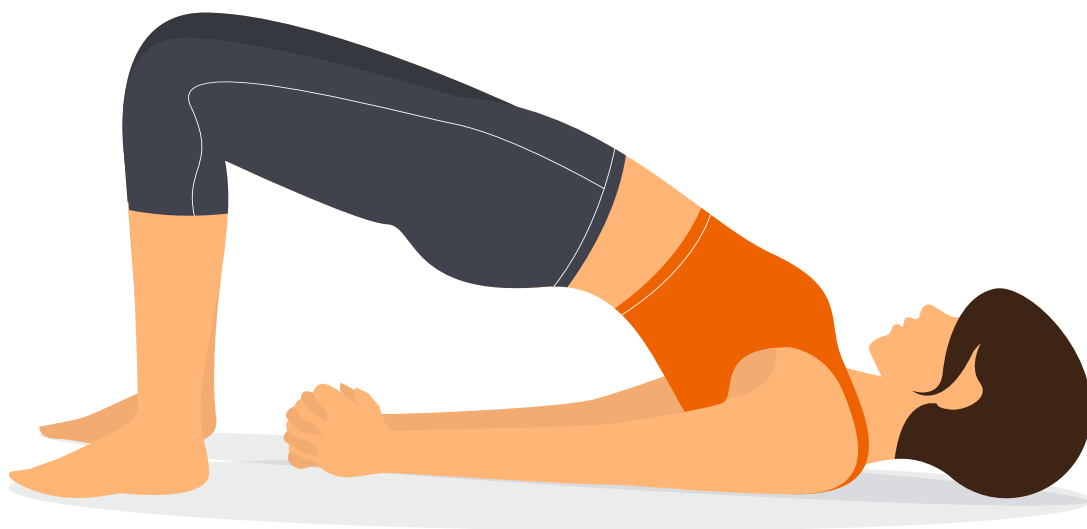
Pozor! Ak bolesť vystreľuje do jednej z vašich nôh, ak máte necitlivosť, slabosť alebo mravčenie v jednej alebo oboch nohách, alebo ak zaznamenáte zmeny vo funkcii čriev alebo močového mechúra, kontaktujte svojho lekára. Rovnako, ak bolesť pretrváva dlhšie ako týždeň alebo vám bráni vykonávať bežné činnosti, je dobré navštíviť lekára.

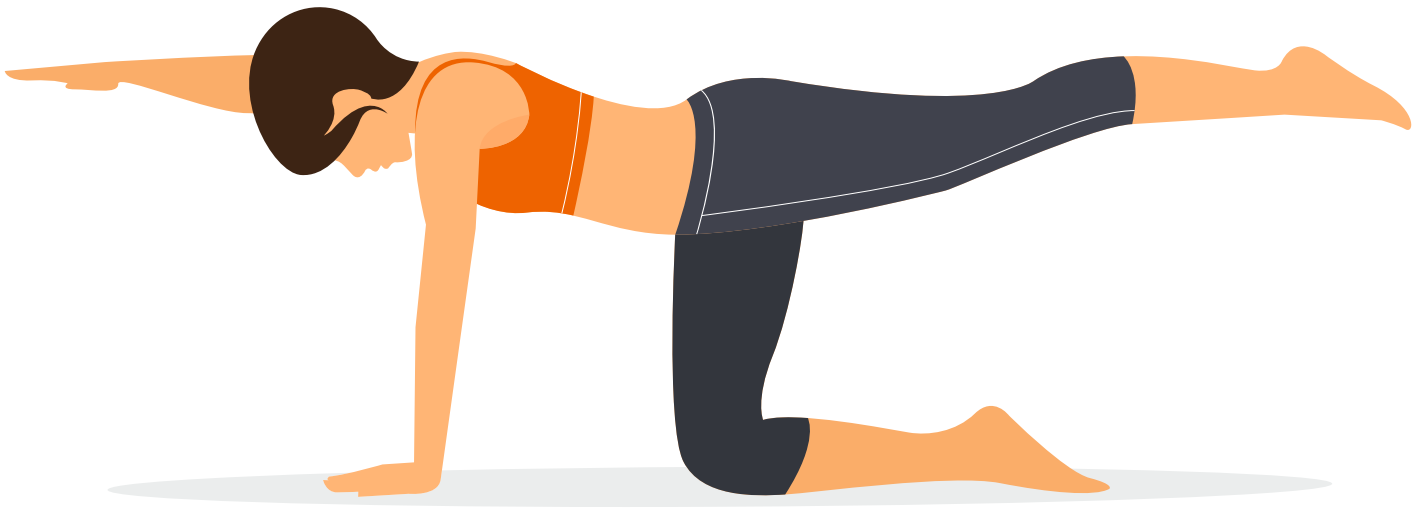
7 cvikov, ktoré vám pomôžu od bolesti

Na prevenciu a zmiernenie menej závažných bolestí spodnej časti chrbta fyzioterapeuti odporúčajú vykonávať nasledujúce cvičenia každý deň, až dvakrát denne.

1. Mostík

Ľahnite si na chrbát s rukami na podlahe po stranách, nohy pokrčte v kolenách a chodidlá nechajte na podlahe. Zatiahnite brucho a zadok a pomaly zdvihnite boky a zadok z podlahy, pričom držte chrbát rovno. Potom pomaly spustite zadok a boky späť na podlahu. Vykonajte 10 opakovaní.





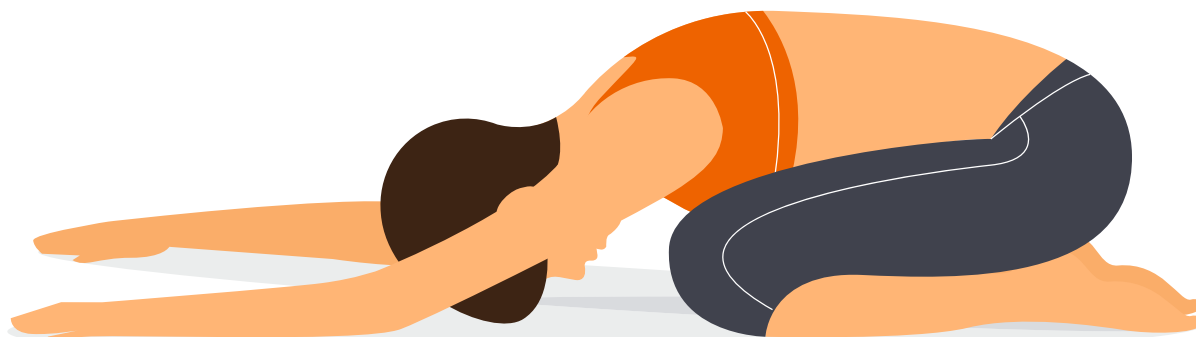
2. Tiger

Kľaknite si na podložku na všetky štyri, s nádychom vystríte pravú nohu a ťahajte ju dozadu a vystretú ľavú ruku súčasne dopredu. S výdychom ich položte do pôvodnej pozície na štyroch. To isté na druhú stranu. Zopakujte pomaly 10 opakovaní na každú stranu. Dbajte na to, aby bol chrbát stále pevný, dosiahnete to stiahnutím brušných svalov.



3. Mačací chrbát

Začnite v polohe na štyroch, s rukami na podlahe priamo pod ramenami a kolenami priamo pod bokmi. Pritiahnite bradu k hrudníku a pomaly zaokrúhlite chrbát smerom k stropu; zastavte sa na pár sekúnd, potom pomaly odtiahnite ramená od uší, uvoľnite chrbát a mierne ho vykleňte, pričom sa pozerajte pred seba. Vráťte sa do východiskovej polohy. Urobte 10 opakovaní.



4. Pozícia dieťaťa

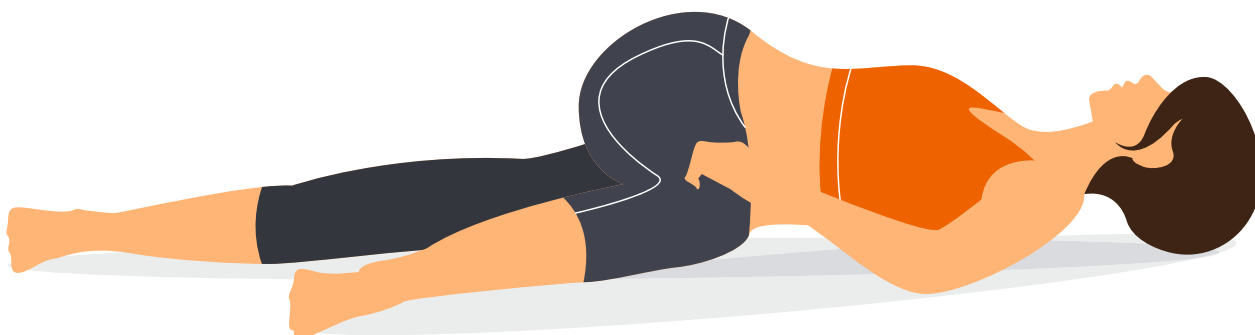
Kým ste stále na rukách a kolenách, zatlačte zadok späť na päty s kolenami od seba. Spustite hornú časť tela medzi kolená, natiahnite ruky pozdĺž podlahy nad hlavu a položte čelo na podlahu alebo blízko podlahy. Držte túto pozíciu 20 až 30 sekúnd.



5. Pritáhovanie kolien k hrudníku

Ľahnite si na chrbát s oboma nohami pokrčenými v kolenách a chodidlami položenými rovno na podlahu. Zdvihnite nohy, pritiahnite obe kolená k hrudníku a objímte ich rukami.

Vydržte v tejto polohe 20 až 30 sekúnd, pričom chrbát celý čas držte pevne opretý o podlahu. Potom uvoľnite. Tento strečing zopakujte niekoľkokrát.



6. Rotácie dolnej časti chrbta

Ľahnite si na chrbát s vystretými nohami a rozpaženými rukami. Zdvihnite pravú nohu a pritiahnite si pravé koleno hrudníku. Ľavou rukou ho uchopte a prevaľte na ľavú stranu tela. Hlavu zároveň otočte vpravo. Pauza na päť sekúnd, potom pomaly vráťte koleno do východiskovej polohy. Následne pritiahnite ľavé koleno k hrudníku a urobte to isté na pravú stranu a vydržte pár sekúnd. Opakujte niekoľkokrát.

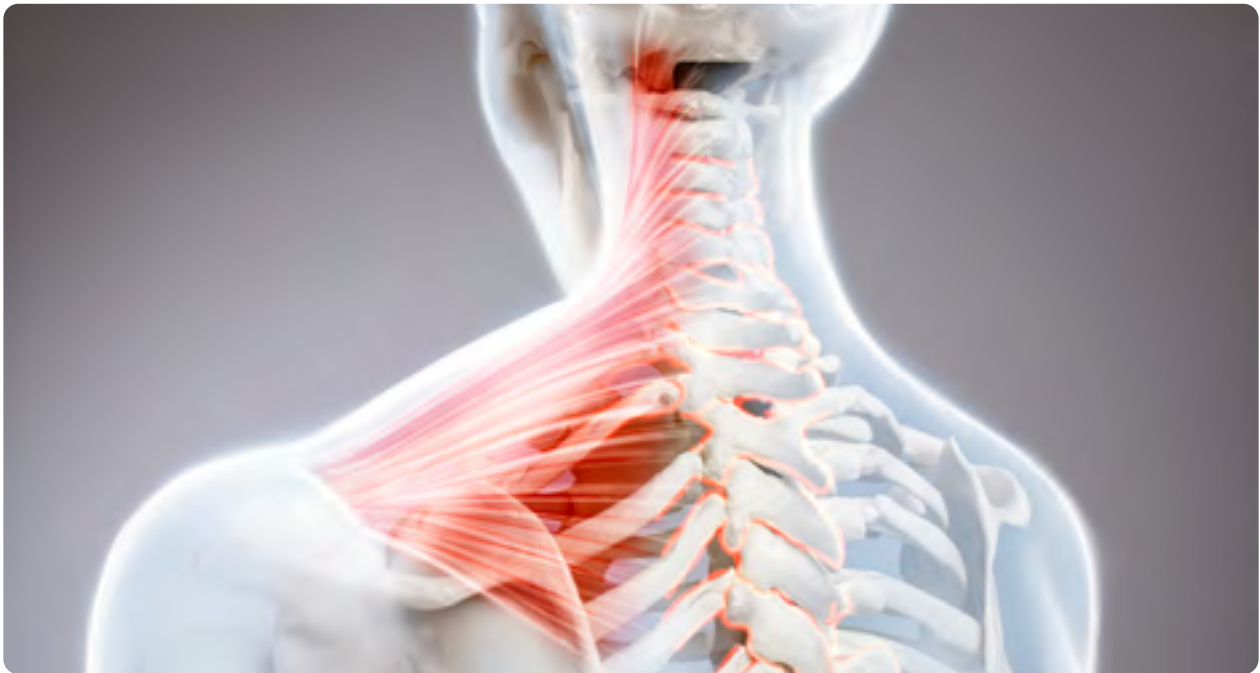


7. Kobra

Tento cvik precvičíte tak, že si ľahnete na brucho, ruky máte na úrovni ramien - akoby ste sa chystali urobiť klik a odtlačíte sa pomaly od zeme len s pomocou rúk, všetko ostatné je uvoľnené. Zotrváte pár sekúnd v tejto polohe a vrátite sa naspäť. Môžete pomaly, niekoľkokrát zopakovať.

Varovanie: Pri vykonávaní týchto cvičení nezabudnite počúvať svoje telo a dbať na jeho posolstvá. Ak vás niečo nepríjemne bolí, nerobte to. Môžete zhoršiť svoje príznaky, ak sa snažíte prekonať bolesť.

BOLEŠŤ V HORNEJ (krčnej) časti chrbtice



Veľký rozsah pohybov krčnej chrbtice ju vystavuje nadmernému napätiu a preťaženiu. Bolesť vychádzajúca z krčnej chrbtice môže byť pociťovaná na viacerých miestach: v ramene, predlaktí alebo ruke. V prstoch sa môžu vyskytovať príznaky ako pichanie špendlíkom, mravčenie či necitlivosť. Môže z nej tiež pochádzať pôvod bolestí hlavy a závratov. Prevenciou je správne držanie tela, vyhýbanie sa rýchlym pohybom a prerušovanie statickej polohy hlavy.

Prečo nás bolí krčná chrbtica?



Zlé držanie tela je príčinou väčšiny problémov

Bolesti v oblasti krčnej chrbtice môžu mať veľa príčin, avšak drvivá väčšina z nich je spôsobená zlým držaním tela. Takéto dlhodobé nesprávne držanie tela, kedy človek neprimerane zaťažuje krčnú chrbticu, môže dokonca skončiť aj vyklenutím medzistavcovej platničky (hernia disku).

Bolest' vyvolaná preťažením

Býva častá a objavuje sa najmä vtedy, keď si osvojíme zlé držanie tela s predsunutím hlavy. Kedykoľvek je hlava dlhšie postavená v predsunutí pri státí, sedení alebo ležaní, preťaženie sa objaví veľmi rýchlo.

Zranenie pri zlom pohybe alebo úraze

Avšak, veľmi častým pôvodom bolesti je aj náhle zranenie pri zlom pohybe či úraze. V tomto prípade vám je dôvod zdravotných problémov jasný okamžite a nepotrebujete skúmať pôvod zdravotných nepríjemností.

Životný štýl spojený so stresom

Bolesti krčnej chrbtice môžu byť spôsobené aj životným štýlom. Napríklad, ak vás trápia určité psychické problémy, alebo ak sa vystavujete nadmernému stresu vo vašom živote.

Choroby

Výrazne bolesti v krčnej chrbtici bývajú sprievodným symptómom vážnych ochorení, ako je meningitída či reumatoidná artritída, kedy už celý proces liečby musíte podrobne konzultovať s vaším odborným lekárom.



Iné príčiny

Okrem vyššie spomenutých dôvodov, problémy s krčnou chrbticou môže spôsobovať aj vystavenie sa nadmernému chladu/prievanu, nevhodný matrac, vankúš či poloha v spánku.

6 najlepších cvikov na krčnú chrbticu

Ak pociťujete bolesti chrbta v hornej časti chrbta a krku, je to pravdepodobne spôsobené zlým držaním tela. Napnuté svaly hornej časti chrbtice jednoducho potrebujú uvoľniť, čo povedie k zmierneniu bolesti chrbta a zvýši vašu pohyblivosť.

Nasledovné cviky sú vhodné na uvoľnenie stuhnutej a bolestivej krčnej chrbtice, rovnako slúžia ako pravidelná prevencia. Sú veľmi nenáročné, jednoduché a dajú sa vykonávať takmer kdekoľvek – napr. aj počas krátkej prestávky alebo priamo na kancelárskej stoličke v práci. Napriek svojej nenáročnosti (a možno práve preto) sú veľmi podceňované

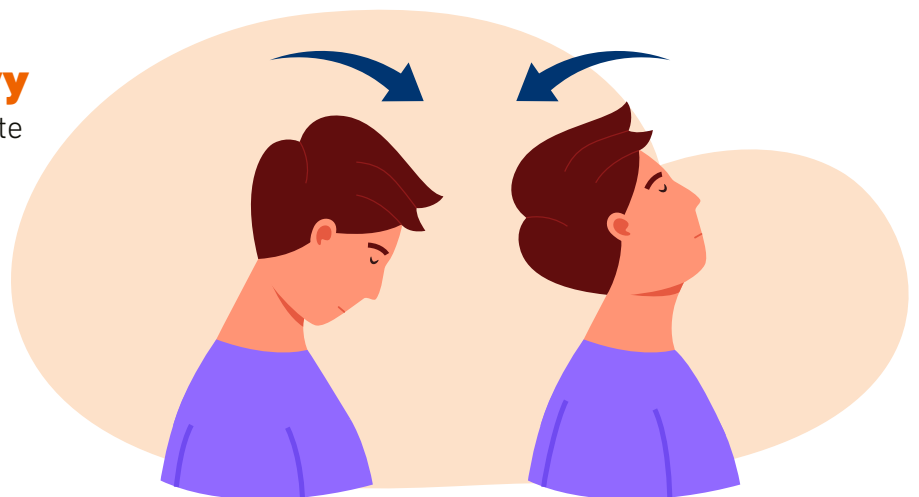
a prehliadané a ľudia si radšej dajú lieky proti bolesti či bežia rovno k lekárovi. A pritom by väčšinou stačilo tak málo – poriadne vystrečovať hlavu aj ramená.

Pre uvoľnenie krčnej chrbtice je totiž veľmi dôležité precvičiť aj ramená, pretože na ne sa upínajú svaly šíje.

Pri všetkých cvikoch dbajte na správne a pravidelné dýchanie.

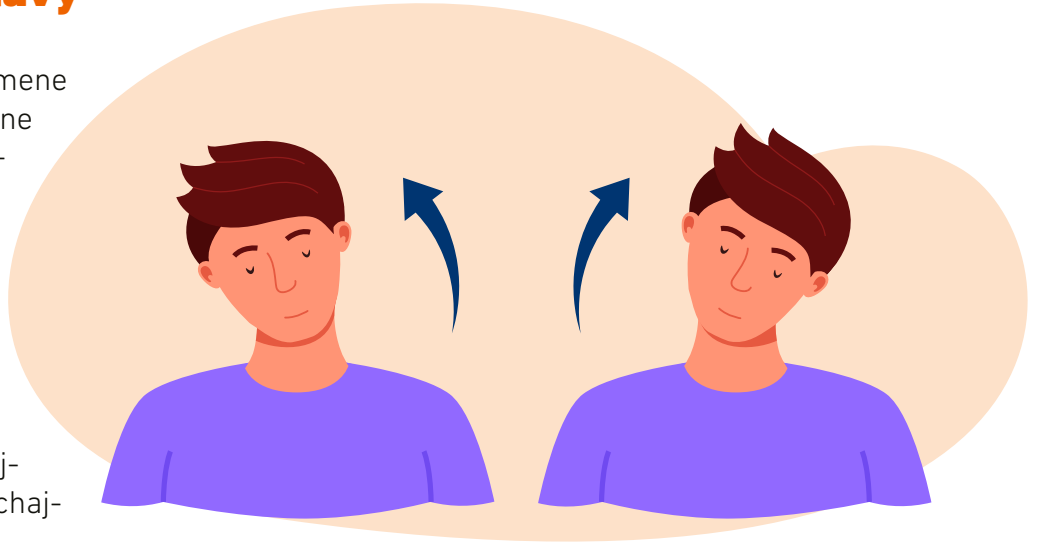
1 ■ Predklony a záklony hlavy

Posaďte sa na stoličku s vystrite chrbát a krčnú chrbticu. Hlboký nádych a následne s výdychom sa snažte čo najviac predkloniť hlavu a priblížiť sa ňou k hrudníku. Potom s nádychom pomaly zakloňte hlavu čo najviac. Tento cvik zopakujte minimálne 10-krát.



2 Úklony hlavy do strán

Hlavu držte vzpriamene a nadýchnite sa. Následne s výdychom urobte pomalý a plynulý úklon ponad rameno, pričom hlava sa neotáča – hľadí stále vpred. Dbajte na to, aby brada ostala vo svojej pôvodnej pozícii a nehýbala sa smerom do strán. Držte 20 - 30 sekúnd v krajnej polohe. Pravidelne dýchajte.

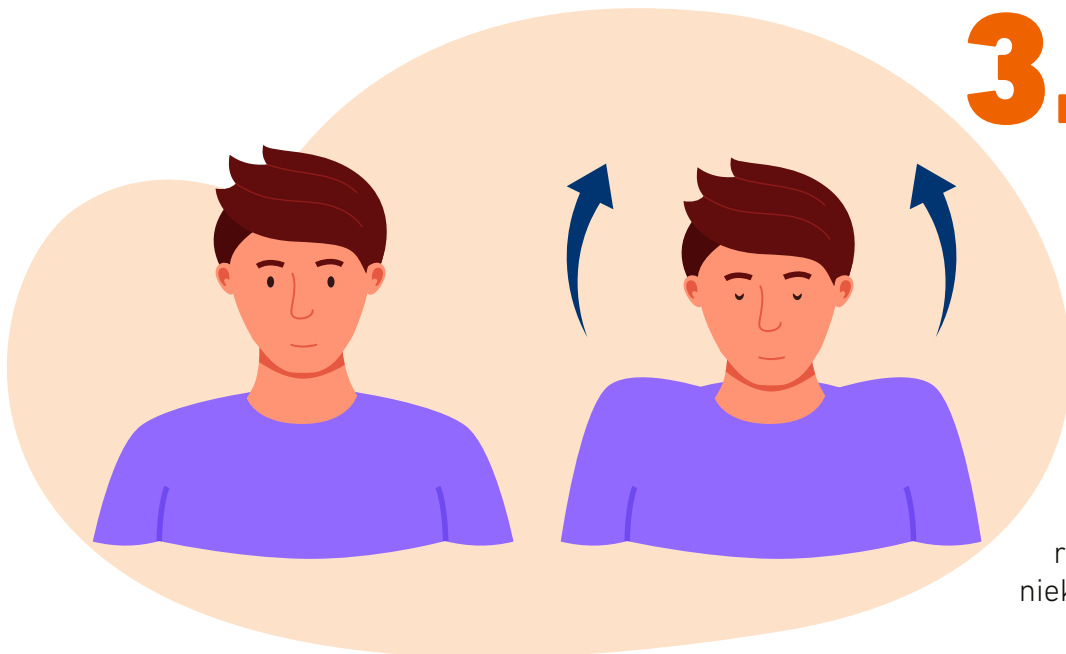


To isté urobte ponad druhé rameno. Úklony zopakujte na každú stranu aspoň 5-krát.

3 Dvíhanie a spúšťanie ramien

Počas nádychu obe ramena zdvihnite čo najbližšie k ušiam, pričom nezakláňajte hlavu, držte ju vzpriamenú.

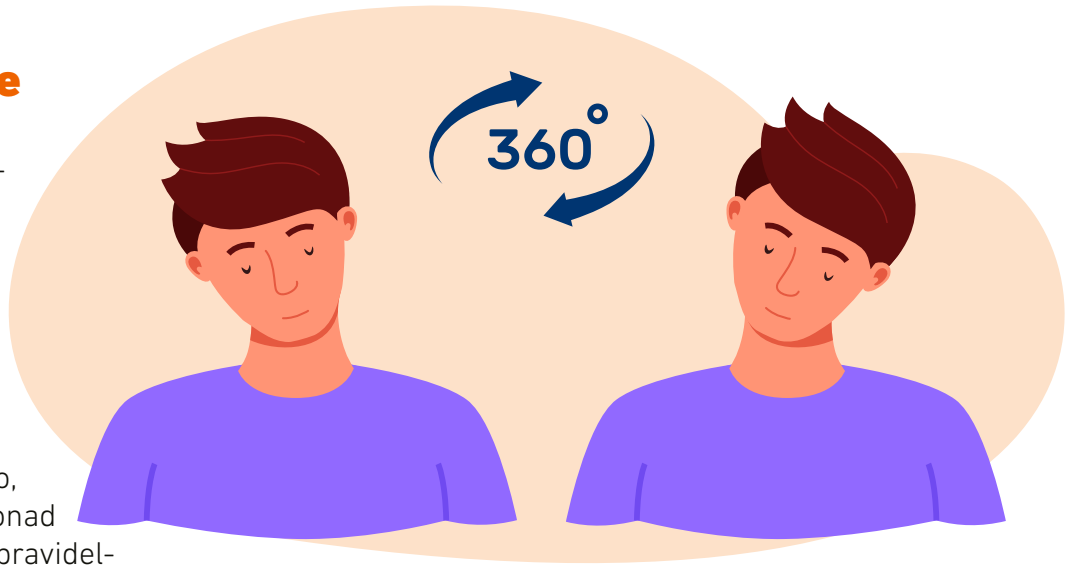
Následne s výdychom pomaly spúšťajte obe ramená dolu. Zopakujte niekoľkokrát.



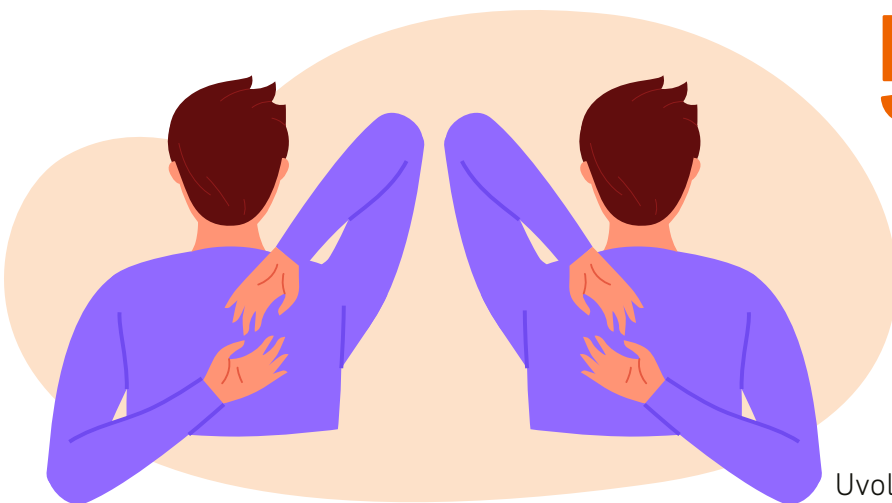
Potom ramená striedajte – pri výdychu spustíte dolu iba jedno rameno. Tento postup opakujte minimálne 5x striedavo pre každé rameno.

4 ■ Otáčanie hlavou

Držte hlavu vzpriamene a pomaly sa nadýchnite. S výdychom spustite hlavu dole a pomaly ňou krúžite v maximálnom rozsahu pohybu smerom doprava. Čiže ponad pravé rameno, plynule do záklonu a ponad ľavé rameno, pričom pravidelne dýchate. Ramená máte po celý čas uvoľnené, nedvíhate ich hore. Päť kruhov na jednu stranu a potom päť kruhov na druhú stranu.



Znova je dôležité podotknúť, že technika dýchania pri efektívnom uvoľňovaní svalstva je kľúčová.



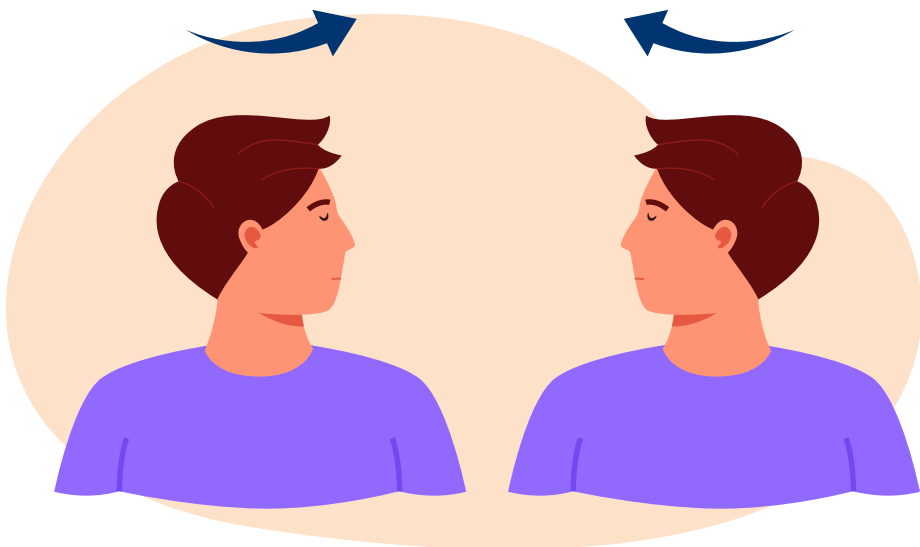
5 ■ Strečing ramien

Pravú ruku vystriete nad hlavu a vzápätí pokrčte za hlavou v lakti. Zároveň za chrbtom pokrčte v lakti ľavú ruku a snažte sa dotknúť prstami oboch rúk, prípadne si ruky za chrbtom spojte. Vydržte 30 sekúnd.

Uvoľnite a opakujte na druhú stranu.

6 ■ Otáčanie krkom

Teraz zapojíte do otáčania do strany aj krk. Nadýchnite sa. S výdychom hlavu s celým krkom vytočíte do pravej strany, pozeráte sa vpravo. Vydržíte niekoľko sekúnd. Vráťte sa a to isté do ľavej strany.



Tip: Veľmi účinná (a príjemná) je aj masáž a strečing pomocou penového valca.



Lahnite si chrbtom na zem a umiestnite penový valec pod hornú časť vášho chrbta. Ruky dajte pred seba. Zdvihnite boky a zadok zo zeme a snažte sa udržať tak, aby ste neležali na zemi. Pomaly sa pohybujte smerom od krku až k stredu chrbtice.

VYSKOČENÁ PLATNIČKA

– čo s tým?



Inak, správny termín je vyklenutá alebo poškodená platnička, odborný termín hernia disku a mnohí z nás tomu hovoria aj „seknutý nerv“. Hernia disku je bežný problém, ktorý môže spôsobiť silnú bolesť a obmedziť pohyb. V tejto kapitole sa pozrieme na to, čo tento zdravotný stav vlastne znamená a na niektoré z najúčinnějších liečebných metód na zmiernenie symptómov hernie disku a zlepšenie funkcie chrbtice.



Hernia disku sa najčastejšie vyskytuje v dolnej časti chrbta (bedrovej oblasti) alebo v krčnej časti chrbta.

Čo je vyskočená platnička

- > Platnička sa skladá z viacerých prstencov, ktoré obaľujú jadro.
- > Po veku okolo dvadsať rokov je platnička náchylnejšia na degeneráciu a môže sa stať, že jadro platničky sa začne z prstencov vysúvať von.
- > Toto poranenie spôsobuje zápalovú reakciu a stlačenie príslušného nervového koreňa.
- > Stláčanie nervu sa zvyčajne prejavuje vystreľovaním bolesti do stehna či nohy.



Príčinou hernie disku môžu byť opakovaný tlak na chrbticu, napríklad pri zdvíhaní ťažkých predmetov, oslabené svaly chrbtice alebo výrazný náraz, ako napríklad pri autonehode, páde...

Aké príznaky sprevádzajú herniu disku?

- > Bolesť chrbta vyžarujúca v spádovej oblasti podľa postihnutého úseku chrbtice.
- > Bolesť vychádzajúca z platničky pri činnostiach, ktoré zvyšujú tlak na jej vnútorné jadro: sedenie, predklon, kašeľ alebo kýchanie, bolesť nôh pri sedení, vstávaní alebo chôdzi.
- > Bolesť môže byť jednostranná – platnička môže tlačiť na jednu stranu, alebo obojstranná – tlačí na obe strany či do stredu miechy (obojstranná súmerná bolesť).
- > Čím je vysunutie platničky väčšie, tým viac tlačí na nerv, a tým je aj bolestivejšie.



Tlak vysunutej platničky na nervový koreň je príčinou vzniku tzv. koreňového syndrómu, ktorý sprevádza súbor charakteristických prejavov, tzv. koreňovej bolesti.

Aké sú typické prejavy koreňového syndrómu?

- > Šíriaca sa bolesť v jednej či viacerých „spádových“ oblastiach nervových koreňov, predovšetkým na dolnej končatine.
- > Strata až vymiznutie citlivosti alebo svalovej sily končatiny, v prstoch, neschopnosť zdvihnúť nohu na schody, postaviť sa na špičky, päty.
- > Jednostranná bodavá, pulzujúca alebo štípacia bolesť, mravčenie, brnenie a i.
- > Bolesť prejavujúca sa napr. pri ohýbaní sa dopredu, sedení, chôdzi, kašli, tlaku na stolicu, prípadne aj v pokoji a i.



Liečba hernie disku závisí od jej závažnosti. V menej závažných prípadoch sa môže použiť konzervatívna liečba, ako je napríklad odpočinok, zmiernenie fyzickej aktivity na niekoľko dní, fyzioterapia a užívanie liekov proti bolesti a zápalu. V závislosti od závažnosti stavu a vývoja symptómov môže lekár odporučiť aj jemné cvičenie a strečing. Strečing môže pomôcť uvoľniť stuhnuté svaly a zlepšiť pružnosť chrbtice, čo môže zmierniť bolesť.

Čo je najčastejšou príčinou hernie disku – vysunutia platničky?

- > nedostatok pohybu, oslabené brušné a chrbtové svalstvo
- > nadváha
- > dlhodobé chybné držanie tela
- > nadmerná záťaž, jednostranné preťaženie chrbtice
- > degeneratívne opotrebovanie platničiek
- > úrazy
- > prudký pohyb – vysunutie platničky sa často prejaví pri prudkom pohybe, najčastejšie z predklonu do narovnania sa – tzv. „rupne“ v chrbte.

Avšak pri cvičení alebo strečingu by sa mal pacient riadiť pokynmi svojho lekára alebo odborníka na chrbticu, aby sa minimalizovalo riziko ďalších poškodení chrbtice a nervov.

Dôležité je tiež venovať pozornosť správne- mu držaniu tela a vyhnúť sa nadmernému zaťaženiu chrbta. Pri sedení sa odporúča držať chrbát vystretý a vždy si podoprieť bedrá vankúšom alebo valčekom. Pri zdvíhaní ťažkých predmetov sa odporúča použiť správnu techniku zdvíhania, aby sa minimalizovalo riziko poškodenia chrbtice.

Je tiež dôležité venovať pozornosť svojmu telu a neignorovať bolesť a iné príznaky, ktoré môžu naznačovať prítomnosť vysunutej platničky. Pri akejkoľvek neistote sa odporúča konzultovať problémy so svojím lekárom alebo odborníkom na chrbticu.

Fyzioterapia

Fyzioterapia môže pomôcť zlepšiť pohyblivosť a silu chrbtice. Fyzioterapeuti môžu používať rôzne techniky, ako sú manuálne terapie, cvičenia na posilnenie svalov a cvičenia na zlepšenie flexibility. Táto terapia môže byť účinná pri rôznych stavoch chrbtice, vrátane hernie disku.

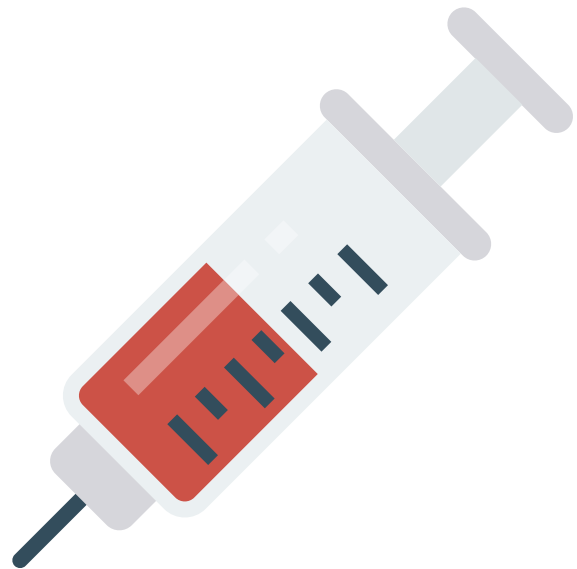
Chiropraktika

Chiropraktika je terapeutická technika, ktorá sa zameriava na manipuláciu s kĺbmi a chrbticou, aby sa zlepšila funkcia a pohyb. Chiropraktické zákroky môžu pomôcť zlepšiť postoj, zvýšiť pohyblivosť a znížiť bolesť spojenú s rôznymi stavmi chrbtice.



Lieky

Lieky sú často prvou líniou liečby hernie disku a iných chorobných stavov chrbtice. Účinné sú protizápalové lieky, analgetiká a lieky na uvoľnenie svalov. Protizápalové lieky, ako sú napríklad ibuprofén, môžu pomôcť zmierniť bolesť a zápal v chrbtici. Analgetiká, ako je paracetamol, môžu tiež pomôcť zmierniť bolesť. Lieky na uvoľnenie svalstva môžu byť účinné pri zmiernení svalového napätia a kŕčov, ktoré spôsobujú bolesť.



Injekčná terapia

Injekčná terapia môže byť účinná pri zmiernení bolesti a zápalu v chrbtici. Patria sem kortikosteroidy, ktoré sa vpichujú do miesta zápalu, aby sa zmiernila bolesť a zápal. Táto terapia môže byť účinná pri rôznych stavoch chrbtice, vrátane hernie disku.

Chirurgická liečba

V závažnejších prípadoch môže byť potrebná chirurgická liečba, ako napríklad diskektómia alebo laminektómia, kde sa odstráni časť disku alebo kostného tkaniva, ktorý tlak na nervy spôsobuje.

Vyhýbanie sa rizikovým faktorom

Je dôležité vyhýbať sa rizikovým faktorom, ktoré môžu prispieť k vzniku hernie disku a iných stavov chrbtice. Medzi tieto faktory patria napríklad nadváha, sedavý životný štýl, nezdravé stravovacie návyky a zlé držanie tela. Vyhýbanie sa týmto rizikovým faktorom môže pomôcť zlepšiť zdravie chrbtice a znižovať riziko vzniku hernie disku a iných problémov chrbtice.

VPLYV TELESNEJ HMOTNOSTI

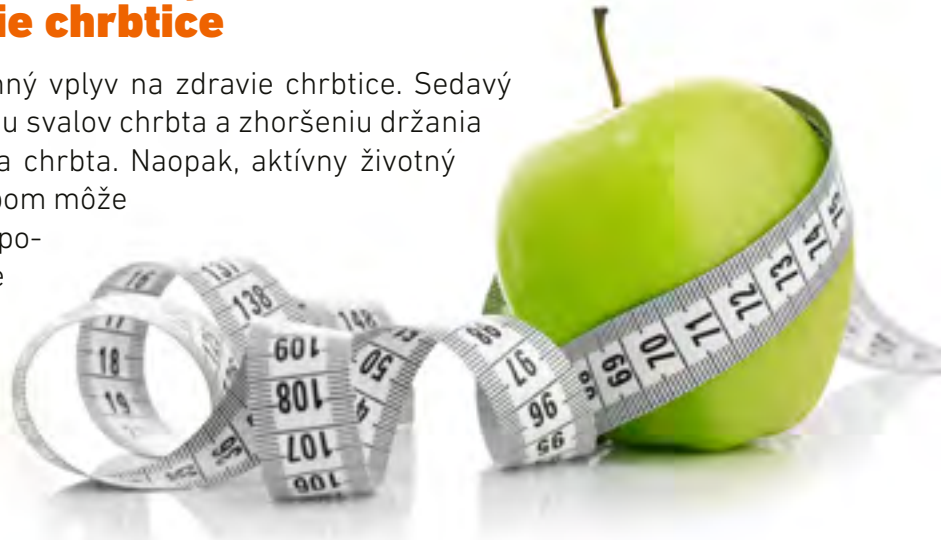
na zdravie chrbtice



Telesná hmotnosť môže mať významný vplyv na zdravie chrbtice. Nadmerná hmotnosť môže spôsobiť väčší tlak na chrbticu a môže prispieť k vzniku mnohých ochorení chrbtice. Navyše, prebytočná hmotnosť môže viesť k nezdravému držaniu tela a k narušeniu rovnováhy, čo môže zvyšovať riziko zranení chrbta.

Vplyv životného štýlu na zdravie chrbtice

Životný štýl môže mať tiež významný vplyv na zdravie chrbtice. Sedavý spôsob života môže viesť k oslabeniu svalov chrbta a zhoršeniu držania tela, čo môže zvýšiť riziko zranenia chrbta. Naopak, aktívny životný štýl s pravidelným cvičením a pohybom môže pomôcť udržať zdravú hmotnosť a posilniť svaly chrbta, čím sa znižuje riziko bolesti a ochorení chrbtice.



Ako znížiť riziko bolesti chrbtice spojenej s telesnou hmotnosťou:

- Stravujte sa zdravo a vyvážené, s dôrazom na dostatočný príjem vitamínov a minerálov potrebných na udržanie zdravia kostí a svalov. Poradte sa s lekárom alebo odborníkom na výživu.
- Pravidelne cvičte a hýbte sa, preferujte najmä cvičenie zamerané na posilnenie svalov chrbta a brucha. Môže to byť stretching a joga.
- Kontrolujte si telesnú hmotnosť a snažte sa dosiahnuť zdravú hmotnosť.
- Zamerajte sa na správne držanie tela a ergonomické pomôcky v práci a domácnosti, aby sa minimalizovalo riziko zranenia chrbta.
- Noste vhodnú obuv, ktorá poskytuje dostatočnú podporu nohám a chrbtu.

STAROSTLIVOSŤ O CHRIBÁT

počas tehotenstva

Tehotenstvo je pre ženy obdobím plným zmien a výziev, vrátane fyzických. S rastúcim plodom sa mení aj postava a často sa vyskytujú bolesti chrbta. Je preto dôležité, aby sa tehotné ženy zameriavali na starostlivosť o svoj chrbát.

Ako sa mení chrbtica počas tehotenstva?

Počas tehotenstva dochádza k výraznej zmene v organizme ženy. Narastajúci plod mení tvar bruška a tým aj postavu a držanie tela. Ženské telo produkuje hormón relaxín, ktorý zjemňuje väzivá v tele, aby sa mohlo prispôbiť rastúcemu plodu.

Tieto zmeny môžu mať vplyv na chrbticu, ktorá sa musí prispôbiť zväčšujúcej sa hmotnosti plodu a poskytnúť dostatok podpory pre chrbticu. V dôsledku toho sa môže zmeniť tvar chrbtice, čo môže spôsobiť bolesti v oblasti dolnej časti chrbta.



Ako sa starať o chrbticu počas tehotenstva?

Existuje niekoľko spôsobov, ako sa môžu tehotné ženy starať o svoj chrbát a zmierniť tak bolesti chrbta:

Cvičenie

Cvičenie môže byť pre tehotné ženy prospešné, najmä ak ide o cviky, ktoré zvyšujú silu a pružnosť chrbtice a brušných svalov. Dôležité je však vyhýbať sa cvikom, ktoré by mohli byť príliš namáhavé pre tehotnú ženu, alebo by mohli ohroziť zdravie plodu. Lekár alebo fyzioterapeut vám môžu odporučiť vhodné cvičenie. Vo všeobecnosti je pre každú tehotnú ženu (pokiaľ nemá rizikové tehotenstvo) vhodná chôdza, plávanie, bicyklovanie na stacionárnom bicykli, joga, pilates a strečing.



Správne držanie tela

Správne držanie tela je kľúčom k zdraviu chrbtice počas tehotenstva. Keď žena nosí plod, jej ťažisko sa posúva dopredu, čo môže viesť k nerovnováhe tela. Je preto dôležité udržiavať správne držanie tela, aby sa minimalizovala záťaž na chrbticu.

Pri státí a chôdzi je dôležité udržiavať rovnomerné rozdelenie hmotnosti tela na obe nohy a udržiavať chrbticu v prirodzenej krivke. Pri sedení sa odporúča sedieť na stoličke s opierkou pre chrbát a s nohami na zemi.

Ako sa starať o chrbticu počas tehotenstva?

Existuje niekoľko spôsobov, ako sa môžu tehotné ženy starať o svoj chrbát a zmierniť tak bolesti chrbta:



Správna poloha počas spánku

Počas tehotenstva sa môže zmeniť aj spôsob, ako tehotná žena spí. Je dôležité zvoliť vhodnú polohu spánku, ktorá bude pohodlná pre budúcu mamičku a zároveň bude minimalizovať tlak na chrbticu. Najlepšie je spať na boku, s vankúšom medzi kolenami a pod bruškom.

Masáže

Profesionálna masáž môže pomôcť zmierniť napätie a bolesti v chrbte, ako aj zlepšiť prekrvenie a uvoľniť svaly. Je dôležité vyhľadať odborníka, ktorý má skúsenosti s masážou tehotných žien a vie, aké oblasti chrbta je bezpečné masírovať. Navyše niektoré inak bežné metódy starostlivosti o chrbát môžu byť kontraindikované počas tehotenstva alebo vyžadujú špeciálnu pozornosť a odborné postupy. Preto je vždy dôležité hovoriť o svojom probléme s lekárom.



Vhodné topánky

Vhodné topánky môžu pomôcť udržať správnu polohu tela a minimalizovať bolesti chrbtice. Odporúčajú sa pevné, stabilné topánky z kvalitného materiálu a výškou opätku 2 - 5 cm.

OPÝTALI SME ZA VÁS NEUROLÓGA...



Neurologička MUDr. Terézia Macková zo Súkromného zdravotníckeho centra Hippokrates v Bratislave nám v rozhovore prezradila, ako si možno udržať zdravý chrbát, aké faktory vplývajú na jeho dobrý stav a aké možnosti prevencie v súčasnosti existujú.

S akými najčastejšími zdravotnými problémami prichádzajú ľudia v súčasnosti k neurológovi?

Medzi najčastejšie zdravotné problémy, pre ktoré pacienti vyhľadávajú ambulanciu neurológa patria bolesti chrbta, bolesti hlavy, búšenie srdca a mravčenie končatín, svalové kŕče a záškľby, závraty, porucha spánku, úzkostné stavy spojené s fyzickými prejavmi, či tetánia. Sú to ochorenia, ktoré súvisia so sedavým spôsobom života a s chronickým stresom. V posledných mesiacoch pribúda aj

viac pacientov s ochoreniami, ktoré súvisia s pandemiou koronavírusu.

Predpokladám, že špecifickou kategóriou sú bolesti chrbta – aké najčastejšie diagnózy súvisia s touto časťou tela?

Medzi najčastejšie patria bolesti v krčnej oblasti ako cervikokraniálny až cervikobrachiálny syndróm, alebo sú to lumboischialgické syndrómy – bolesť v driekovokrížovej oblasti chrbta. Takisto sa stretávame so zanedbanými a zle

kompenzovanými skoliózami chrbtice. Môžeme povedať, že u veľa pacientov, za bolesti hlavy môže práve zablokovaná krčná chrbtica. V súčasnosti má vplyv na vznik bolesti chrbta vo zvýšenej miere aj stres či nesprávne cvičenie a preťažovanie chrbta nevhodnými športovými aktivitami.

Kedy je v spojitosti s problémami s chrbtom vhodné navštíviť neurológa?

Ak bolesť neustupuje do troch dní po bežných liekoch proti bolesti, ktoré sú voľnopredajné v lekární, eventuálne, keď je bolesť taká výrazná, že zamedzuje normálnemu pohybu. Kludová bolesť si vždy vyžaduje akútne riešenie. Takisto aj bolesti páľivého charakteru v rukách a nohách si vyžadujú návštevu lekára.

Spomenuli ste, že za bolesťami hlavy sa môžu skrývať problémy s chrbtom. Ako je to možné?

Áno, najčastejšie za to môže porucha statodynamiky v krčnej oblasti, osteoproduktívne zmeny, zablokovanie krčnej chrbtice, ako aj degeneratívne zmeny v krčnej oblasti. To všetko môže vyprovokovať bolesť hlavy.

Patria do tejto kategórie aj závraty?

Áno, pri cervikokraniálnom syndróme sú typickým príznakom závraty, najmä pri prudkej zmene polohy hlavy a tela, sprevádzané môžu byť aj inými, nepríjemnými stavmi ako písikaním v ušiach (s tinnitom), alebo aj s nevoľnosťou, nutkaním na zvracanie a dávením. Po bolestiach hlavy a bolestiach chrbtice predstavujú závraty tretí najčastejší problém, s ktorým ľudia chodia do ambulancie neurológa. Podľa niektorých štatistík sa na ne sťažuje asi 25 až 30 percent pacientov liečených u všeobecných lekárov alebo neurológov. Po šesťdesiatke znepríjemňujú život každému druhému či tretiemu človeku, ale nevyhýbajú sa napríklad ani deťom.

Môžu byť bolesti chrbta aj psychosomatického pôvodu?

Je to tak. Vtedy pozorujeme vzájomné ovplyvňovanie psychickej a fyzickej stránky nášho organizmu. Telo sa snaží našu psychiku chrániť a upozorňuje na problémy rôznymi fyzickými príznakmi, napríklad bolesťami chrbta. Čím viac sa bránime prirodzenej spontánnej reakcii na stres, tým telo reaguje silnejšie. Ak sa nadmerná psychická záťaž adekvátne nekompensuje, môžu sa objaviť choroby najrôznejšieho typu, aj bolesti chrbta. Keďže v tomto prípade môžeme povedať, že problémom nie sú fyzické zmeny na chrbtici, ale skôr nezdravo regulované emócie a reakcie na záťaž, je vhodné riešiť takúto situáciu s odborníkom na psychoterapiu.

Ako presne stres vplyva na naše telo?

Stres spúšťa v našom tele pohotovostný systém. Začnú sa uvoľňovať hormóny, ktorých úlohou je zrýchliť naše dýchanie a tep a zvýšiť krvný tlak. Do krvného obehu nám začnú prúdiť zásoby glukózy a krvných buniek, táto séria reakcií nás pripraví na boj so spúšťačom stresu. Keď príčina stresu pominie, naše telo sa vráti späť do normálneho stavu. No ak sa nachádzame v permanentnom strese, pocit napätia a úzkosti môže dlhodobo pretrvávať. Je to podobné, akoby sme v aute nechali motor bežať na plné otáčky celé dni, či týždne.

V súčasnosti sa veľa diskutuje aj o negatívnom vplyve sedavého spôsobu života pre náš chrbát. Je to skutočne jeden z hlavných negatívnych faktorov?

Dlhodobý sedavý spôsob života môže výrazne narušiť našu svalovú rovnováhu a kvôli svalovej dysbalancii vzniká porucha v správnom držaní tela. Ak je rovnováha svalov a šliach porušená, dochádza ku vzniku skrátčených a oslabených svalov, poruche stereotypu a svalovej koordinácie. Tento stav nás negatívne ovplyvňuje, pretože skôr či neskôr, pokiaľ sa tento jav správne nekompensuje

cvičením a relaxáciou, začne zasahovať aj do možností vykonávať bežné aktivity.

Najvýraznejšia svalová dysbalancia v rámci sedavého spôsobu života vzniká v oblasti panvy a pletencového svalstva. Tvoria sa tam rôzne syndrómy spojené so svalovou dysbalanciou, ako horný a dolný skrížený syndróm, vrstvový syndróm so skrátením hamstringov, oslabením lumbálnych vzpriamovačov trupu, oslabenie medzilopatkových svalov a viaceré iné.

Ako teda možno zmierniť tieto syndrómy, keď som povedzme zamestnaný človek, ktorý denne chodíva na osem hodín do kancelárie?

Odporúčam navštíviť napríklad skúseného fyzioterapeuta, ktorý dokáže správne zhodnotiť stav pohybové aparátu a navrhnúť aj kompenzačné cviky, ktoré sa potom dajú cvičiť aj v domácom prostredí trebárs len pätnásť minút denne. Existujú aj mnohé uvoľňovacie a naťahovacie cviky, ktoré môžeme vykonávať aj v zamestnaní pár minút do dňa. Ďalej odporúčam chodiť čo najviac na vychádzky do prírody, nepreťažovať sa, spať aspoň osem hodín denne a vybrať si správny matrac a vankúš na spanie. Vhodné je aj pri dlhodobých problémoch s chrbtom a stuhnutím chodiť na mäkké uvoľňovacie techniky, ktoré vykonáva fyzioterapeut.

Ako jeden z častých dôvodov návštev ambulancie neurológa ste spomenuli tetániu. Aké má príznaky a ako sa lieči?

Tetanický syndróm nie je chorobou, je to syndróm, ktorý sa prejavuje najčastejšie trpnutím končatín, pier, jazyka, polohovými závratmi, búšením srdca.

Tým, že nejde o ochorenie v pravom slova zmysle, špecifická liečba neexistuje. Najskôr sa na základe vyšetrenia stanoví diagnóza, či sa jedná o latentnú, alebo manifestnú tetániu a podľa toho sa volí liečebný postup. Pri

tetánii je nutné pravidelné dopĺňanie magnezia a vhodné sú aj prípravky na zníženie nervovosvalovej dráždivosti. U niektorých pacientov odporúčame absolvovať napríklad behaviorálnu psychoterapiu, arteterapiu, či iný druh podpornej terapie.

Neurológovia vravia, že problémy s chrbtom, ktoré kedysi mávali starší ľudia, sa dnes už týkajú aj mladších ročníkov. V čom vidíte dôvody tohto stavu?

Mladých ľudí s bolesťami chrbta pribúda a môže za to najmä typ zamestnania, životný štýl a prehnané pozeranie do mobilov. Príčina je často aj v nesprávnom preťažovaní chrbta napríklad pri športovaní, alebo potom psychosomatické problémy, ktoré sa prejavujú v oblasti chrbta. Deti a mladí dospelí by mali mať minimálne hodinu aktívneho pohybu denne. Zlé držanie tela, ktoré sa objaví pri dlhom sedení pri počítačových hrách, tabletoch a mobiloch nás negatívne ovplyvňuje. Deti a mladí dospelí (ale môžu to byť aj dospelí) majú zvesené hlavy a ohýbače zápästia a prstov preťažené z ťukania. Ide o komplexný problém, ktorý sa týka napríklad aj toho, že počas pandémie boli deti na dištančnom vzdelávaní a telesná výchova, či krúžky boli obmedzené alebo zrušené. Ďalším problémom je, že veľa ľudí popri zamestnaní a školských povinnostiach nemá čas a energiu na aktívny pohyb v prírode.

Aká je prevencia bolestí chrbta, ktorou si každý z nás môže pomôcť?

Určite sem patrí pravidelný pohyb, masáže, najmä mäkké techniky, užívať chondroprotektívne produkty na výživu kĺbov, kostí. Naučiť sa správne držať telo a správne sedieť. S týmto nám efektívne môžu pomôcť fyzioterapeuti v rámci školy chrbta. Na prevenciu a zmiernenie bolestí sú k dispozícii rôzne vhodné druhy vankúšov na spanie, sedenie, či spinálne stoličky. Vrelo odporúčam niektoré fyzikálne procedúry ako magnetoterapiu, elektroliečbu, fototerapiu a podobne.

Ktoré športy sú pre chrbát vhodné (alebo sú takpovediac liekom)?

Určite sem patrí plávanie, ktoré posilňuje takmer všetky svaly a uvoľňuje kĺby. Chrbtové svaly najviac uvoľní plávanie v polohách znak, alebo kraul. Ideálny je taký šport, pri ktorom dochádza k permanentnému zaťažovaniu a odľahčovaniu chrbtice, čo má pozitívny vplyv na medzistavcové platničky. Vhodnou pohybovou aktivitou je aj ľahká turistika s palicami, či bicyklovanie, kde odľahčujeme kĺby. Ak potrebujeme cvičenia fyzioterapeutického charakteru, tak vhodné sú SM systém, McKenzieho cvičenie, či cvičenie na pilates reformer stroji.

Existujú aj športy, alebo skupinové cvičenia, ktoré by ste v rámci zdravého chrbta neodporúčali?

Neodporúčala by som napríklad tenis, badminton, squash, kde sa pozoruje prudká zmena polohy tela, nárazy a vysoké riziko úrazu. Zvážila by som aj cvičenie v posilovní s ťažkými činkami bez dohľadu skúseného odborníka.

Je napríklad beh vhodným športom pre človeka, ktorého opakovane bolí chrbát?

Pri akútnych bolestiach sa beh vôbec neodporúča. Bolesť chrbta pri behávaní sa vyskytuje najčastejšie v krížovo-driekovej oblasti, trpia ňou rekreační bežci, ale aj profesionáli. Faktormi, ktoré môžu vyprovokovať bolesť chrbta, je nevhodná obuv, ale aj nesprávne držanie tela. Ak má pacient chronické bolesti chrbta, často v rámci bolesti pozorujeme poruchu statodynamiky. To pri behu a celkovom držaní tela spôsobuje nerovnováhu a neprimerané preťaženie chrbta. Potom vzniká preťažovanie jednotlivých svalových skupín, a to môže viesť k problémom v tejto časti.

Je dôležitý dynamický strečing pred športom a statický strečing po pohybovej aktivite? Môže aj toto ovplyvniť zdravie nášho pohybového aparátu?

Strečing pred a po tréningu je nevyhnutný. Jeho hlavným účelom pred tréningom je zlepšiť rozsah v kĺboch a znížiť riziko vzniku zranení pri cvičení. Dynamický strečing zmierni aj svalovicu. Samozrejme je rozdiel medzi dynamickým strečingom a zahrievaním pred tréningom. Pri zahrievaní je dôležité zvýšenie teploty tela a prietoku krvi do svalov, kým pri strečingu je cieľom zvýšenie flexibility a rozsahu kĺbov.

Čo by ste zo svojich bohatých skúseností poradili ľuďom – aké preventívne opatrenia možno z pohľadu neurológa robiť, aby sme sa vyhli zdravotným ťažkostiam?

To, ako zvládame stres, súvisí s našim zdravím. S tým, ako sa správame k druhým a tiež s našimi cieľmi a prioritami. Ja osobne sa snažím sústrediť sa vždy len na jeden deň. Nie je vhodné mať kontinuálne príliš vysoké nároky na seba a na svoj výkon. Snažím sa veci dobre plánovať a byť systematická, mať dobrý time manažment a držať sa ho. Mať vyrovnaný pohľad na prácu a oddych je zásadné. „Lepšia je chvíľa odpočinku ako dve chvíle namáhavej práce a naháňania sa“. Sama na sebe som zistila, že pravidelné cvičenie prispieva k lepšiemu zdraviu a kondícii, preto som si vytvorila návyky ako napríklad pravidelný pohyb. Preferujem fyzickú aktivitu v prírode, ako sú turistika, ferrata, cyklistika, v zime snežnice. Na druhej strane si doprajem pravidelne aj mäkké techniky v rámci rehabilitačného programu, keďže aj ja mám sedavé zamestnanie. Zacvičím si pod dohľadom fyzioterapeutky. Aktuálne rada cvičím na stroji pilates reformer a robím aj uvoľňovacie cvičenia. Dbám na dostatok odpočinku, ako aj na to, aby som sa racionálne stravovala.

13

NAJČASTEJŠÍCH MÝTOV, POLOPRÁVD I FAKTOV O CHRBTICI

Mýtus: Vždy sedte rovno

Pravda: Sediť zhrbený je určite zlé. Ale príliš vzpriamené a dlhé sedenie môže tiež zaťažovať váš chrbát. Urobte si prestávky niekoľkokrát denne: Oprite sa o stoličku s nohami na podlahe a nechajte chrbát mierne zakrivený. A ešte lepšie: Skúste počas práce časť dňa stáť, napríklad keď telefonujete alebo debatujete s kolegami.



Mýtus: Nedvíhajte ťažké veci

Pravda: Nejde nevyhnutne o to, akú hmotnosť zdvíhate, ale o to, ako to urobíte. (Samozrejme, nemali by ste zdvíhať nič, čo by pre vás mohlo byť príliš ťažké.) Dostaňte sa priamo pred objekt. Pred ním urobte podrep, chrbát držte rovný a hlavu hore. Počas toho, ako sa staviate, zdvíhate rukami záťaž a držíte ju priamo pred sebou niekde blízko stredu tela. Neprekrúcajte sa ani neohýbajte, inak si môžete poraniť chrbát. Takže, žiadne výhovorky – fitko na vás čaká, len cvičte pri dodržaní správnej techniky! Ak nevíete ako, tréner vám to vysvetlí.

Mýtus: Pokoj na lôžku je najlepší liek

Pravda: Áno, odpočinok môže pomôcť po nedávnom zranení alebo záťaži, ktorá spôsobuje bolesť chrbta. Ale ležať deň alebo dva v posteli môže bolesti chrbtice v skutočnosti zhoršiť. Oslabujete si svaly, skracujete väzivové prepojenia a strácate kondíciu. A toto všetko potrebujete mať v čo najlepšom stave a forme, aby bola vaša chrbtica (a aj celé telo) zdravá.

Fakt: Viac kíl, viac bolesti

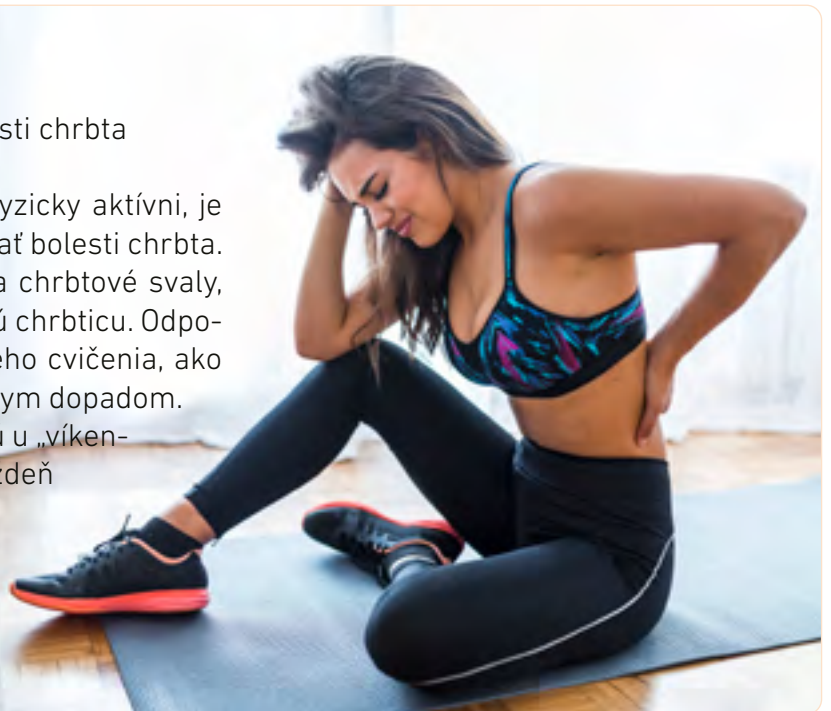
Pravda: Zostať fit pomáha predchádzať bolestiam chrbta. Ako asi tušíte, kilá navyše zaťažia váš chrbát. Bolesť chrbta je najčastejšia u ľudí, ktorí nie sú vo forme, najmä u víkendových športovcov, ktorí na seba tvrdo tlačia po tom, čo celý týždeň sedia.

Mýtus: Byť štíhly znamená nemať bolesti chrbta

Pravda: Bolesťami chrbtice môže trpieť ktokoľvek – 8 z 10 ľudí sa s nimi aspoň raz v živote stretne. Ale skôr ako štíhlosť zohráva pri prevencii úlohu dobrá fyzická kondícia, dosiahnutá pravidelným, správnym a primeraným pohybom a cvičením (žiadne extrémny!). Ľudia, ktorí sú príliš chudí, ako napríklad ľudia s poruchou príjmu potravy, ako je anorexia, môžu vykazovať stratu kostnej hmoty a tak trpieť aj zvýšenou bolesťou chrbtice.

Mýtus: Cvičenie môže spôsobiť bolesti chrbta

Pravda: Práve naopak. Ak nie ste fyzicky aktívni, je pravdepodobnejšie, že budete pociťovať bolesti chrbta. Cvičenie pomáha posilňovať brušné a chrbtové svaly, ktoré následne podporujú a stabilizujú chrbticu. Odporúča sa denná mierna úroveň fyzického cvičenia, ako je chôdza alebo kardio cvičenia s nízkym dopadom. Zranenia chrbta sa častejšie vyskytujú u „víkendových bojovníkov“. Takže byť celý týždeň neaktívny a o to intenzívnejšie cvičiť cez víkend nemusí byť vo vašom najlepšom záujme.



Mýtus: Cvičenie je zlé, keď ma bolí chrbát

Pravda: Toto je veľký omyl. Pravidelné cvičenie predchádza bolestiam chrbta. A dokonca, aj keď máte práve bolesti – primerané cvičenie vám môže pomôcť. Lekári môžu odporučiť cvičenie pre ľudí, ktorí si nedávno poranili kríž. Zvyčajne sa začne jemnými pohybmi a postupne nabera na intenzite. Chôdza a strečing – dokonca aj plávanie – sú prospešné druhy pohybu, ktoré môžu skutočne urýchliť hojenie. Keď okamžitá bolesť pomíne, vhodný cvičebný plán môže pomôcť zabrániť jej návratu.

Mýtus: Ak ste fyzicky aktívny, nebude vás bolieť chrbát

Pravda: Nie nevyhnutne. Aj keď cvičenie môže pomôcť posilniť svaly pozdĺž chrbtice

a zvýšiť flexibilitu, nezabezpečí vám imunitu voči bolestiam chrbta. Preťaženie, nová cvičebná rutina, vrodené nepravidelnosti chrbtice, a dokonca aj každodenné opotrebovanie chrbtice, keď starnete – sú niektoré z faktorov, ktoré môžu prispieť k bolestiam chrbta. Pri správnom cvičení by ste však mali byť menej náchylní na bežné bolesti.

Mýtus: Bolesť je vždy spôsobená zranením

Pravda: Zatiaľ čo bolesť chrbta môže byť výsledkom zranenia, sú možné aj iné príčiny. Zdravotné stavy, ako sú nádory, obličkové kamene, fibromyalgia a niektoré infekcie chrbtice, môžu spôsobiť bolesť chrbta. Niektoré stavy chrbtice, vrátane degenerácie disku alebo vrodených anomálií, môžu tiež prispieť. Ak máte pretrvávajúcu bolesť, správna diagnóza je kľúčom k úlave.

Mýtus: Vysunuté platničky sú veľkým zdravotným problémom

Pravda: Vysunuté platničky sa nepovažujú za závažný zdravotný problém. V skutočnosti sú bežnou súčasťou starnutia a dôvodom, prečo sa vekom skracujeme. Len malý počet pacientov pociťuje bolesť z vysunutých platničiek. Väčšina z nás si neuvedomuje, kedy dochádza k ich vysunutiu.





Mýtus: Ak navštívite špecialistu na chrbticu, vždy skončíte operáciou

Pravda: Asi len päť percent tých, ktorí majú problémy s chrbticou, nakoniec potrebuje operáciu. Existujú špecifické situácie, kedy je potrebný chirurgický zákrok. Väčšina bolestí a zranení chrbta si však nikdy nevyžaduje operáciu. Ortopedický špecialista na chrbticu by vám odporučil operáciu až po všetkých ostatných neúspešných liečebných zásahoch.

Mýtus: Vyskočené platničky je potrebné riešiť chirurgicky

Pravda: Ak vaše platničky zoslabnú, môžu sa vysunúť alebo prasknúť, čo spôsobí ich presakovanie. To dráždi okolité nervy, čo má za následok bolesť chrbta a nôh. Hoci tento stav znie desivo, viac ako 90 percent prasknutých alebo herniovaných platničiek sa zlepši bez vážnych zákrokov. Zvyčajný priebeh liečby zahŕňa počiatočnú zníženú pohybovú aktivitu a protizápalové lieky. Fyzioterapia môže tiež pomôcť, v závislosti od vášho zdravotného stavu.

Mýtus: Tvrdý matrac je lepší

Pravda: V jednej španielskej štúdii sa preukázalo, že ľudia s pretrvávajúcimi bolesťami chrbta, ktorí spali na stredne tvrdom matraci, mali menšie bolesti a dokázali sa lepšie pohybovať ako tí, ktorí spali na tvrdom matraci. Vyberajte si matrac na základe svojich spánkových návykov, ako aj podľa príčin bolesti chrbta.

ZDRAVÉ KOSTI

– nielen pre zdravú chrbticu, ale aj celé telo

Budovanie zdravých kostí je mimoriadne dôležité. Nielen pre zdravie chrbtice, ale tiež celého tela. Aj preto sme sa rozhodli venovať tejto téme špeciálny priestor. Potraviny, ktoré jete, vrátane zeleniny a bielkovín, a rovnako fyzická aktivita, ktorej sa venujete, môžu pomôcť podporiť a udržať zdravie a hustotu kostí.



Budovanie zdravých kostí je mimoriadne dôležité.

Minerály sú zabudované do vašich kostí počas detstva, dospelovania a ranej dospelosti. Keď dosiahnete vek 30 rokov, dosiahnete vrchol kostnej hmoty. Ak sa počas tohto obdobia nevytvorí dostatok kostnej hmoty, alebo dôjde k strate kostnej hmoty neskôr

v živote, máte zvýšené riziko vzniku krehkých kostí, ktoré sa ľahko lámu, a nábeh na osteoporózu. Našťastie, mnohé stravovacie návyky a životný štýl vám môžu pomôcť vybudovať silné kosti a udržať si ich, aj keď starnete.

Tu je 10 prirodzených spôsobov, ako vybudovať zdravé kosti:

1 ■ **Jedzte veľa zeleniny**

Zelenina je skvelá pre vaše kosti.

Zelenina je jedným z najlepších zdrojov vitamínu C, ktorý stimuluje tvorbu buniek tvoriacich kosti. Niektoré štúdie navyše naznačujú, že antioxidačné účinky vitamínu C môžu chrániť kostné bunky pred poškodením.



Navyše, podľa mnohých zdrojov, zelenina tiež zvyšuje kostnú minerálnu hustotu, známu ako hustota kostí.

Hustota kostí je meraná množstvom vápnika a iných minerálov nachádzajúcich sa vo vašich kostiach. Osteopénia (nízka kostná hmota) aj osteoporóza (krehké kosti) sú stavy charakterizované nízkou hustotou kostí.

Vysoký príjem zelenej a žltej zeleniny súvisí so zvýšenou mineralizáciou kostí počas detstva a udržiavaním kostnej hmoty u mladých dospelých.

Zistilo sa, že konzumácia veľkého množstva zeleniny prospieva aj starším ženám.

Jedným z hlavných rizikových faktorov osteoporózy u starších dospelých je zvýšený kostný obrat – to znamená, že kosť sa stále akoby nanovo obnovovala a nanovo odbúrala.

V trojmesačnej štúdii sa u žien, ktoré konzumovali viac ako deväť porcií brokolice, kapusty, petržlenu alebo iných rastlín s vysokým obsahom antioxidantov na ochranu kostí, znížil kostný obrat.

Štúdia na ženách nad 50 rokov zistila, že tie ženy, ktoré konzumovali cibuľu najčastejšie, mali o 20 % nižšie riziko osteoporózy v porovnaní so ženami, ktoré ju jedli len zriedka.



2 ■ **Vykonávajte silový tréning a posilňovacie cvičenia**

Zapojenie sa do špecifických typov cvičenia vám môže pomôcť vybudovať a udržať silné kosti.

Jedným z najlepších typov aktivít pre zdravie kostí je posilňovanie alebo cvičenie s odporom (posilňovacie gumeny, TRX...), ktoré podporuje tvorbu kostí.

Štúdie na deťoch, vrátane detí s diabetom 1. typu, zistili, že tento typ aktivity zvyšuje množstvo kostí vytvorených počas rokov vrcholného rastu kostí.

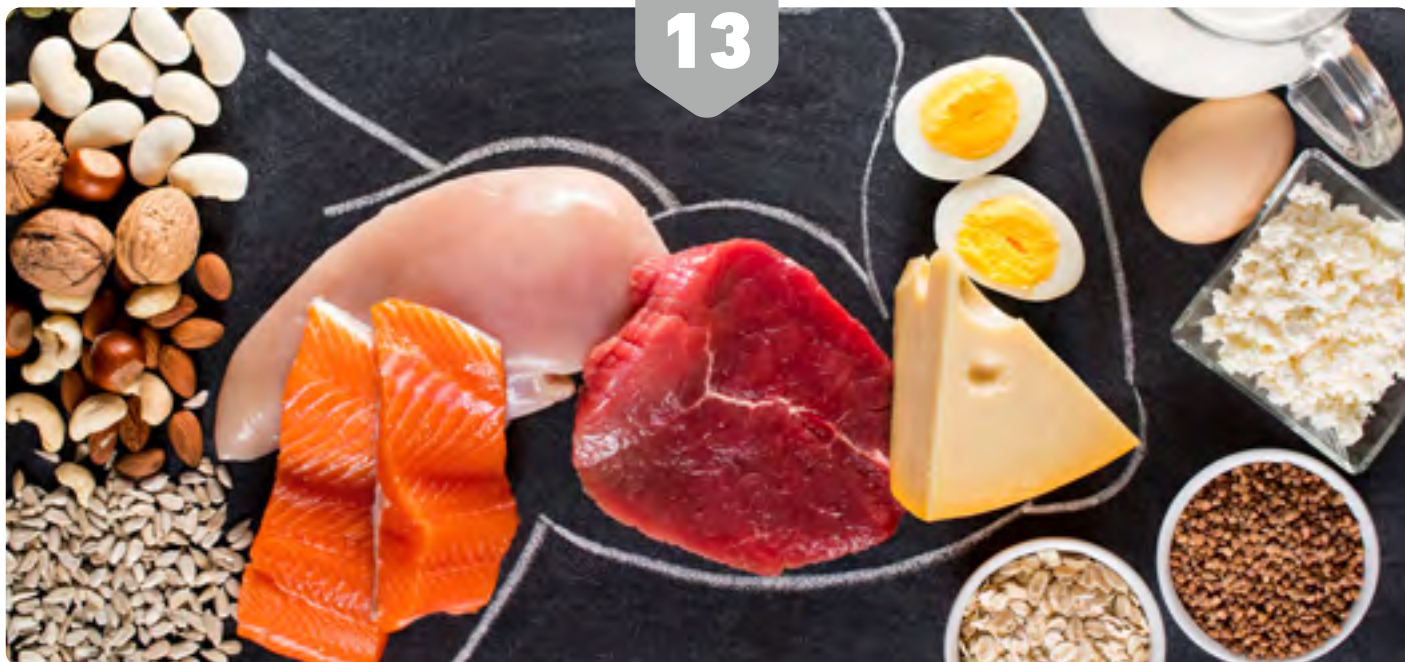
Okrem toho môže byť mimoriadne prospešný pri prevencii úbytku kostnej hmoty u starších dospelých.

Štúdie na starších mužoch a ženách, ktorí cvičili so záťažou, ukázali zvýšenie kostnej minerálnej hustoty, sily kostí a veľkosti kostí, ako aj zníženie markerov kostného obratu a zápalu.

Jedna štúdia však zistila malé zlepšenie hustoty kostí u starších mužov, ktorí počas deviatich mesiacov vykonávali najvyššiu úroveň cvičenia so záťažou.

Posilňovacie cvičenie je prospešné nielen pre nárast svalovej hmoty. Môže tiež pomôcť chrániť pred stratou kostnej hmoty u mladších a starších žien, vrátane žien s osteoporózou, osteopéniou alebo rakovinou prsníka.





3 Konzumujte dostatok bielkovín

Dostatok bielkovín je dôležitý pre zdravé kosti. V skutočnosti je asi 50 % kostí tvorených z bielkovín. Výskumníci uviedli, že nízky príjem bielkovín znižuje vstrebávanie vápnika a môže tiež ovplyvniť rýchlosť tvorby a rozpadu kostí. Objavili sa však aj obavy, že diéty s vysokým obsahom bielkovín vyplávajú vápnik z kostí, aby pôsobili proti zvýšenej kyslosti v krvi.

Štúdie však zistili, že sa tento problém nevyskytuje u ľudí, ktorí konzumujú až 100 gramov bielkovín denne, pokiaľ je to vyvážené množstvom rastlinných potravín a dostatočným príjmom vápnika.

V skutočnosti výskum naznačuje, že najmä staršie ženy majú zrejme lepšiu hustotu kostí, keď konzumujú vyššie množstvo bielkovín.

Vo veľkej, šesťročnej pozorovacej štúdii s viac ako 144 000 ženami po menopauze bol vyšší príjem bielkovín spojený s nižším rizikom zlomenín predlaktia a výrazne vyššou hustotou kostí v bedrovej oblasti, chrbtici a celkovo v tele.

A čo viac, diéty obsahujúce vyššie percento kalórií z bielkovín môžu pomôcť zachovať kostnú hmotu počas chudnutia.

V jednoročnej štúdii ženy, ktoré konzumovali 86 gramov bielkovín denne na diéte s obmedzeným príjmom kalórií, stratili menej kostnej hmoty z oblasti rúk, chrbtice, bokov a nôh ako ženy, ktoré konzumovali 60 gramov bielkovín denne.

Najlepšie zdroje živočíšnych bielkovín:

Mäso – kuracie a morčacie prsia, chudé hovädzie mäso, bravčová panenka, jahňacina..

Vajčka

Mliečne výrobky – tvaroh, mlieko, grécky jogurt, skyr

Ryby a morské plody – losos, tuniak, halibut, krevety, sardinky

Najlepšie zdroje rastlinných bielkovín:

Obilniny – quinoa, ovos, špalda

Orechy, semenka – vlašské orechy, mandle, tekvicové a konopné semenka

Strukoviny – šošovica, fazuľa, cícer

Zelenina – brokolica, špargľa, ružičkový kel...

Ostatné potraviny bohaté na bielkoviny – tofu, tempeh, arašidové maslo...

4 ■ **Jedzte potraviny s vysokým obsahom vápnika počas celého dňa**

Vápnik je najdôležitejším minerálom pre zdravie kostí a je to hlavný minerál nachádzajúci sa vo vašich kostiach.

Pretože staré kostné bunky sa neustále rozkladajú a nahrádzajú novými, je dôležité denne konzumovať vápnik na ochranu štruktúry a sily kostí. Odporúčaná dávka vápnika je pre väčšinu ľudí 1 000 mg denne, hoci dospelávajúci potrebujú 1 300 mg a staršie ženy 1 200 mg.

Množstvo vápnika, ktoré vaše telo skutočne absorbuje, sa však môže značne líšiť. Zaujímavé je, že ak zjete v jednom jedle viac ako 500 mg vápnika, vaše telo ho vstrebe oveľa menej, ako keby ste ho skonzumovali nižšie množstvo.

Preto je najlepšie rozložiť si príjem vápnika počas dňa tak, že do každého jedla zaradíte jednu potravinu s vysokým obsahom vápnika z tohto zoznamu. Rozloženie príjmu vápnika počas dňa optimalizuje jeho vstrebávanie. Je tiež lepšie prijímať vápnik z potravín a nie z doplnkov výživy.

Nedávna 10-ročná štúdia na 1 567 ľuďoch zistila, že hoci vysoký príjem vápnika z potravín celkovo znížil riziko srdcových ochorení, tí, ktorí užívali doplnky vápnika, mali o 22 % vyššie riziko srdcových chorôb.

Vždy berte do úvahy nielen obsah vápnika v konkrétnej potravine, ale i jeho využiteľnosť. Najviac ho získate z mlieka a mliečnych výrobkov, lebo majú vysoký obsah vápnika, hoci jeho využiteľnosť je len okolo 30 percent. Z niektorých druhov zelenej zeleniny je využiteľnosť síce oveľa vyššia, 50 až 60 percent, ale získate z nej celkovo menej vápnika, pretože jeho obsah v zelenine je oveľa nižší. Mak sa považuje za bohatý zdroj vápnika, 100 gramov semien ho obsahuje asi 1 200 miligramov, čo je približne desaťnásobne viac, ako ho je v mlieku. Makový olej však neobsahuje žiaden vápnik, po vylisovaní všetok zostáva v suchom zvyšku.

Čo je najlepší zdroj vápnika?

Mliečne výrobky – ak netrpíte laktózovou intoleranciou alebo alergiou na mliečne výrobky, zostávajú práve tie najvhodnejším zdrojom vápnika.

Fermentované mliečne výrobky, sry, prípadne bezlaktóзовé výrobky – najlepší zdroj vápnika, pokiaľ trpíte laktózovou intoleranciou

Sardinky – výborný zdroj, a ten najlepší aj pri alergii na mliečnu bielkovinu

Zelená listová zelenina, kel, kapusta, brokolica, karfiol

Mak (pozor, ale nie makový olej!)





5. Doprajte si dostatok vitamínu D a vitamínu K

Vitamín D a vitamín K sú mimoriadne dôležité pre stavbu silných kostí.

Vitamín D hrá niekoľko úloh v zdraví kostí, vrátane pomoci vášmu telu absorbovať vápnik. Dosiachnutie hladiny v krvi aspoň 30 ng/ml (75 nmol/l) sa odporúča na ochranu pred osteopéniou, osteoporózou a inými ochoreniami kostí.

Štúdie skutočne ukázali, že deti a dospelí s nízkymi hladinami vitamínu D majú tendenciu mať nižšiu hustotu kostí a sú viac ohrození stratou kostnej hmoty ako ľudia, ktorí ho majú dostatok..

Potraviny bohaté na D-vitamín:

Ryby a morské plody – napríklad losos, tuniak, sardinky v konzerve, olej z tresčej pečene, krevety

Vajcia – hlavne vaječný žĺtok

Huby – avšak obsahujú len vitamín D2, zatiaľ čo živočíšne výrobky D3. D2 v porovnaní s D3 nemusí byť až taký účinný, no stále môže zvyšovať hladiny vitamínu D.

Žiaľ, nedostatok vitamínu D je veľmi častý a postihuje asi jednu miliardu ľudí na celom svete.

Dostatok vitamínu D môžete získať prostredníctvom slnečného žiarenia a zdrojov potravy, ako sú masné ryby, pečeň a syr. Mnoho ľudí však potrebuje doplniť až 2 000 IU vitamínu D denne, aby si udržali optimálnu hladinu.



Vitamín K_2 podporuje zdravie kostí úpravou osteokalcínu, proteínu podieľajúceho sa na tvorbe kostí. Táto modifikácia umožňuje osteokalcínu viazať sa na minerály v kostiach a pomáha predchádzať strate vápnika z kostí.

Dve najbežnejšie formy vitamínu K_2 sú MK_4 a MK_7 . MK_4 existuje v malom množstve v pečeni, vajciach a mäse. Fermentované potraviny ako syr, kyslá kapusta a sójový produkt natto obsahujú MK_7 .

Malá štúdia na zdravých mladých ženách zistila, že doplnky MK_7 zvýšili hladinu vitamínu K_2 v krvi viac ako MK_4 .

Iné štúdie však ukázali, že suplementácia jednou z foriem vitamínu K_2 podporuje úpravu osteokalcínu a zvyšuje hustotu kostí u detí a žien po menopauze.

V štúdiu žien vo veku 50 – 65 rokov si tie, ktoré užívali MK_4 , zachovali hustotu kostí, zatiaľ čo skupina, ktorá dostávala placebo, vykazovala po 12 mesiacoch významné zníženie hustoty kostí.

Ďalšia 12-mesačná štúdia však nezistila žiadny významný rozdiel v úbytku kostnej hmoty medzi ženami, ktorých strava bola doplnená o natto, a tými, ktoré natto neužívali.

Potraviny bohaté na vitamín K:

Zelenina – zelená listová zelenina, petržlen, brokolica, kapusta, kel, špenát...

Obilniny a strukoviny – ovos, raž, pšenica, sójové bôby, fazuľové struky

Ovocie – mango, kivi, maliny, černice

Rastlinné oleje – olivový, sójový – ale obsahujú len menšiu dávku vitamínu K

Fermentované potraviny – kyslá kapusta...



6 ■ Vyhnite sa veľmi nízkokalorickým diétam

Prílišné znižovanie kalórií v rámci redukčných diét nie je nikdy dobrý nápad.

Okrem toho, že príliš nízky kalorický príjem spomaľuje váš metabolizmus, spôsobuje nárazový hlad a je dôvodom straty svalovej hmoty, môže byť škodlivý aj pre zdravie kostí.

Štúdie ukázali, že diéty poskytujúce menej ako 1 000 kalórií denne môžu viesť k nižšej hustote kostí u jedincov s normálnou hmotnosťou, nadváhou alebo obezitou.

V jednej štúdii obézne ženy, ktoré konzumovali 925 kalórií denne počas štyroch mesiacov, zaznamenali významnú stratu hustoty kostí v oblasti bokov a stehien, bez ohľadu na to, či vykonávali odporový tréning.

Na vybudovanie a udržanie silných kostí dodržiavajte dobre vyváženú stravu, ktorá poskytuje aspoň 1 200 kalórií denne. Mala by obsahovať dostatok bielkovín a potraviny bohaté na vitamíny a minerály, ktoré podporujú zdravie kostí.



7 ■ Zvážte užívanie kolagénu

Zatiaľ na túto tému nie je veľa výskumov, ale doterajšie dôkazy naznačujú, že kolagénové doplnky môžu pomôcť chrániť zdravie kostí.

Kolagén je hlavná bielkovina nachádzajúca sa v kostiach. Obsahuje aminokyseliny glycín, prolín a lyzín, ktoré pomáhajú budovať kosti, svaly, väzy a iné tkanivá.

Kolagénový hydrolyzát pochádza zo zvieracích kostí a je bežne známy ako želatína. Už

mnoho rokov sa používa na zmiernenie bolesti kĺbov.

Hoci väčšina štúdií skúmala účinky kolagénu na ochorenia kĺbov, ako je artritída, zdá sa, že má priaznivé účinky aj na zdravie kostí.

24-týždňová štúdia zistila, že podávanie kombinácie kolagénu a hormónu kalcitonínu ženám po menopauze s osteoporózou viedlo k významnému zníženiu markerov rozpadu kolagénu.



8 ■ Udržujte si stabilnú a zdravú hmotnosť

Okrem výživnej stravy môže aj udržanie zdravej hmotnosti prispieť k podpore zdravia kostí.

Napríklad podváha zvyšuje riziko osteopéniie a osteoporózy. To je najmä prípad žien po menopauze, ktoré stratili ochranné účinky estrogénu na kosti. Nízka telesná hmotnosť je v skutočnosti hlavným faktorom, ktorý prispieva k zníženiu hustoty kostí a úbytku kostnej hmoty v tejto vekovej skupine.

Na druhej strane, niektoré štúdie naznačujú, že obezita môže zhoršiť kvalitu kostí a zvýšiť riziko zlomenín v dôsledku stresu organizmu z nadmernej hmotnosti. Aj keď úbytok hmotnosti zvyčajne vedie k určitému úbytku kost-

nej hmoty, u obéznych jedincov je zvyčajne menej výrazný ako u jedincov s normálnou hmotnosťou.

Celkovo sa zdá, že opakované chudnutie a opätovné naberanie hmotnosti je obzvlášť škodlivé pre zdravie kostí, rovnako ako aj strata veľkého množstva hmotnosti v krátkom čase.

Jedna nedávna štúdia zistila, že úbytok kostnej hmoty počas chudnutia sa nezvrátil, keď sa hmotnosť vrátila, čo naznačuje, že opakované cykly chudnutia a priberania môžu viesť k významnému úbytku kostnej hmoty počas celého života človeka.

Udržiavanie stabilnej normálnej hmotnosti alebo aj mierne vyššej ako normálnej hmotnosti je najlepším riešením, pokiaľ ide o ochranu zdravia vašich kostí.

9 ■ Zarad'te do jedálnička potraviny s vysokým obsahom horčička a zinku

Vápnik nie je jediný minerál, ktorý je dôležitý pre zdravie kostí. Úlohu zohráva aj niekoľko ďalších, vrátane horčička a zinku.

Horčičik hrá kľúčovú úlohu pri premene vitamínu D na aktívnu formu, ktorá podporuje vstrebávanie vápnika.

Pozorovacia štúdia na viac ako 73 000 ženách zistila, že tie, ktoré konzumovali 400 mg horčička denne, mali tendenciu mať o 2 – 3 % vyššiu hustotu kostí ako ženy, ktoré konzumovali polovicu tohto množstva denne.

Hoci sa horčičik nachádza v malom množstve vo väčšine potravín, existuje len niekoľko vynikajúcich zdrojov potravy. Doplnenie glycinátu horečnatého, citrátu alebo uhličitanu môže byť prospešné.

Za výborné zdroje horčička sú považované tieto druhy potravín:

Ovocie – datle, banány, sušené marhule

Zelenina a strukoviny – špenát, artičoky (tepelne upravené a bez soli), varená šošovica, hrach

Mäso a ryby – zubáč, tuniak, varené kuracie prsia

Orechy – mandle, píniové semienka, kešu

Šťavy – čerstvá mrkvová, grapefruitová alebo pomarančová šťava



Na druhej strane existuje mnoho potravín, ktoré využitie horčička zo stravy sťažujú – napr. biele pečivo, údeniny, alkohol. Rovnako vstrebávanie horčička z čreva znižujú nedostatok vitamínov B1, B2, B6 a vysoký príjem tukov a sacharidov v strave.

Nie je jednoduché zistiť, že v organizme magnézium chýba. V počiatočných fázach sa jeho nedostatok prejavuje najmä nechutenstvom, únavou, slabosťou, bolesťami hlavy alebo podráždenosťou. Pokiaľ s deficitom tohto minerálu bojuje človek dlhšie, vyskytujú sa svalové kŕče, trpnutie končatín alebo poruchy srdcového rytmu.



Zinok je stopový minerál potrebný vo veľmi malých množstvách. Pomáha tvoriť minerálnu časť kostí.

Okrem toho podporuje tvorbu buniek tvoriacich kosti a zabraňuje nadmernému rozpadu kostí.

Štúdie ukázali, že doplnky zinku podporujú rast kostí u detí a udržiavanie hustoty kostí u starších dospelých.

Dobrymi zdrojmi zinku sú hovädzie mäso, krevety, špenát, ľanové semienka, ustrice a tekvicové semienka.

Potraviny bohaté na zinok:

Ustrice – stredne veľká ustrica obsahuje až 5,3 mg zinku. Sú aj dobrým zdrojom bielkovín, vitamínov a minerálov.

Kraby a homáre – ryby a morské plody vôbec (pokiaľ netrpíte alergiou) sú naozaj vynikajúcou potravinou, napríklad aj s kardioprotektívnymi účinkami.

Červené mäso a hydina – dobrým zdrojom zinku, ale aj bielkovín. Vyberajte si však chudé mäso. Napríklad cca 100 g kuračích prs bez kože obsahuje 0,9 mg zinku.

Strukoviny – napríklad cícer, šošovica, fazuľa, hrach...

Zelenina – najmä niektoré druhy (šampiňóny, špenát, brokolica, zimná kapusta, cesnak)

Orechy a semená – na zinok bohaté sú napríklad tekvicové semená alebo aj píniové oriešky; môžete si nimi napríklad posypať zeleninový šalát

Celé zrná – sú plné vlákniny, vitamínov, minerálov. Napríklad ovsené vločky, hnedá ryža, celozrnný kváskový chlieb, quinoa...

Mlieko a mliečne výrobky – okrem vápnika sú aj výborným zdrojom zinku.

10.

Konzumujte potraviny s vysokým obsahom Omega-3 mastných kyselín

Omega-3 mastné kyseliny sú dobre známe pre svoje protizápalové účinky.

Ukázalo sa tiež, že pomáhajú chrániť pred stratou kostnej hmoty počas procesu starnutia.

Okrem zahrnutia omega-3 tukov do vašej stravy je tiež dôležité uistiť sa, že váš pomer medzi omega-6 a omega-3 tukmi nie je príliš vysoký.

Potraviny s vysokým obsahom Omega-3 mastných kyselín:

Ryby a morské produkty –

losos, sardinky, olej z tresčej pečene, kaviár (aj tzv. nepravý, z lososa), makrela, ustrice

Vajcia

Orechy a semienka – vlašské orechy, chia semienka

V jednej veľkej štúdii s viac ako 1 500 dospelými vo veku 45 – 90 rokov mali tí, ktorí konzumovali vyšší pomer omega-6 a omega-3 mastných kyselín, tendenciu mať nižšiu hustotu kostí ako ľudia s nižším pomerom týchto dvoch tukov (58).

Ideálny pomer omega-6 k omega-3 je 4:1 alebo nižší.

Okrem toho, hoci sa väčšina štúdií zamerala na výhody omega-3 tukov s dlhým reťazcom, ktoré sa nachádzajú v tučných rybách, jedna kontrolovaná štúdia zistila, že rastlinné zdroje omega-3 pomáhajú znižovať rozpad kostí a zvyšujú tvorbu kostí.



Záver:

Zdravie kostí je dôležité vo všetkých fázach života. Avšak mať silné kosti je niečo, čo ľudia zvyčajne považujú za samozrejmosť, pretože príznaky sa často neobjavia, kým úbytok kostnej hmoty značne nepokročil.

Našťastie existuje správna cesta s dodržiavaním správnych stravovacích a životných návykov, ktoré môžu pomôcť vybudovať a udržať silné kosti – a nikdy nie je príliš neskoro začať.

VZOROVÝ JEDÁLNIČEK PRE ZDRAVÉ KOSTI

Raňajky



2 porcie

VAJCE ZAPEČENÉ V AVOKÁDE

Ingrediencie:

- > 1 avokádo
- > 2 vajcia
- > soľ, korenie
- > vňať koriandra
- > rajčiny

Postup:

1. Rúru vyhrejeme na 200 °C.
2. Zrelé avokádo pozdĺžne rozpolíme a zbavíme kôstky. Lyžičkou vydlabeme väčšie priehlbinky na miestach, kde bola kôstka tak, aby sa nám do nich vošlo vajce.
3. Do každej polovice rozklepneme vajce, posolíme a okoreníme.
4. Polovice avokáda uložíme na zapekaciu misku, vystlanú papierom na pečenie a zapekáme cca 10 minút.
5. Podávame ozdobené koriandrovou vňaťou, doplnené zeleninou a hriankou opečenou nasucho.



BANÁNOVÁ KAŠA S MANDĽAMI, CHIA A ČUČORIEDKAMI

2 porcie

Ingrediencie:

- > 100 g ovsených vločiek
- > 200 ml mlieka
- > 2 banány
- > mandľové lupienky
- > čučoriedky
- > 2 lyžičky chia semienok
- > lyžička cejlónskej škorice
- > 2 lyžičky medu

Postup:

1. Vločky dáme do menšieho hrnca, zmiešame s mliekom a za stáleho miešania ohrievame nad miernym plameňom.
2. Až kaša trochu zhustne, pridáme jeden roztláčený banán, škoricu a med. Odstavíme.
3. Necháme trochu vychladnúť a potom servírujeme do misky. Na vrch dáme na kolieska nakrájaný banán, čučoriedky a posypeme mandľovými lupienkami a chia semienkami.



ZDRAVÁ SARDINKOVÁ NÁTIERKA

Ingrediencie:

- > 250 g sardínek
v olivovom oleji
- > 50 g vlašských orechov
- > 80 g lučiny
- > 1 jarná cibuľka
- > mleté čierne korenie
- > petržlenová vňať

Postup:

1. Sardinky zbavte prebytočného oleja a vložte do misky.
2. Pridajte lučinu a pomocou vidličky rozmiešame sardinky s lučinou na jemnú zmes.
3. Primiešajte nadrobno pomleté alebo nadrobno nasekané orechy a nasekanú jarnú cibuľku.
4. Dochuťte čerstvo namletým čiernym korením a ozdobte petržlenovou vňaťou.
5. Nátierku môžete podávať s celozrnným kváskovým pečivom a určite doplňte aj zeleninou – paprikou, uhorkou, paradajkami.

ZDRAVÝ CHRÁT
Zdroj pohybu a vitality

1 porcia



FIT BANÁNOVÝ SPLIT

Poznáte legendárny banánový split? Takto si ho pripravíte v zdravšej verzii vhodnej napríklad aj na raňajky.

Ingrediencie:

- > 1 banán
- > 3 lyžice jemného tvarohu
- > 1 ČL agáve sirupu
- > 8 ks malín
- > 8 ks černíc
- > 1/2 hrste natural kokosových lupienkov

Voliteľná posypka:

- > 1 ČL ovsených vločiek / chia semienka
- > lístky mäty na dozdobenie

Postup:

1. Banán ošúpeme, rozkrojíme pozdĺžne na dve polovice tak, aby jeden koniec zostal spojený a dáme na tanier.
2. Do stredu dáme tvaroh a dosladíme agáve sirupom. Na to poukladáme maliny a černice.
3. Posypeme kokosovými lupienkami, prípadne ovsenými vločkami a chia semienkami.
4. Pre dokonalý vzhľad môžeme pridať lístky mäty.

1 porcia

JOGURTOVÝ CHIA KRÉM S ČUČORIEDKAMI

Ingrediencie:

- > 200 ml bieleho jogurtu
- > 2 PL chia semienok
- > ½ šálky bobuľovitého ovocia: čučoriedok, jahôd, malín
- > 1 malá hrst vlašských orechov

Postup:

1. Chia semienka nasypťe do jogurtu, nechajte cca 2 hodiny postáť v chladničke
2. Po vybratí z chladničky pridajte ovocie a orechy.

ZDRAVÝ CHRÁT
Zdroj pohybu a vitality

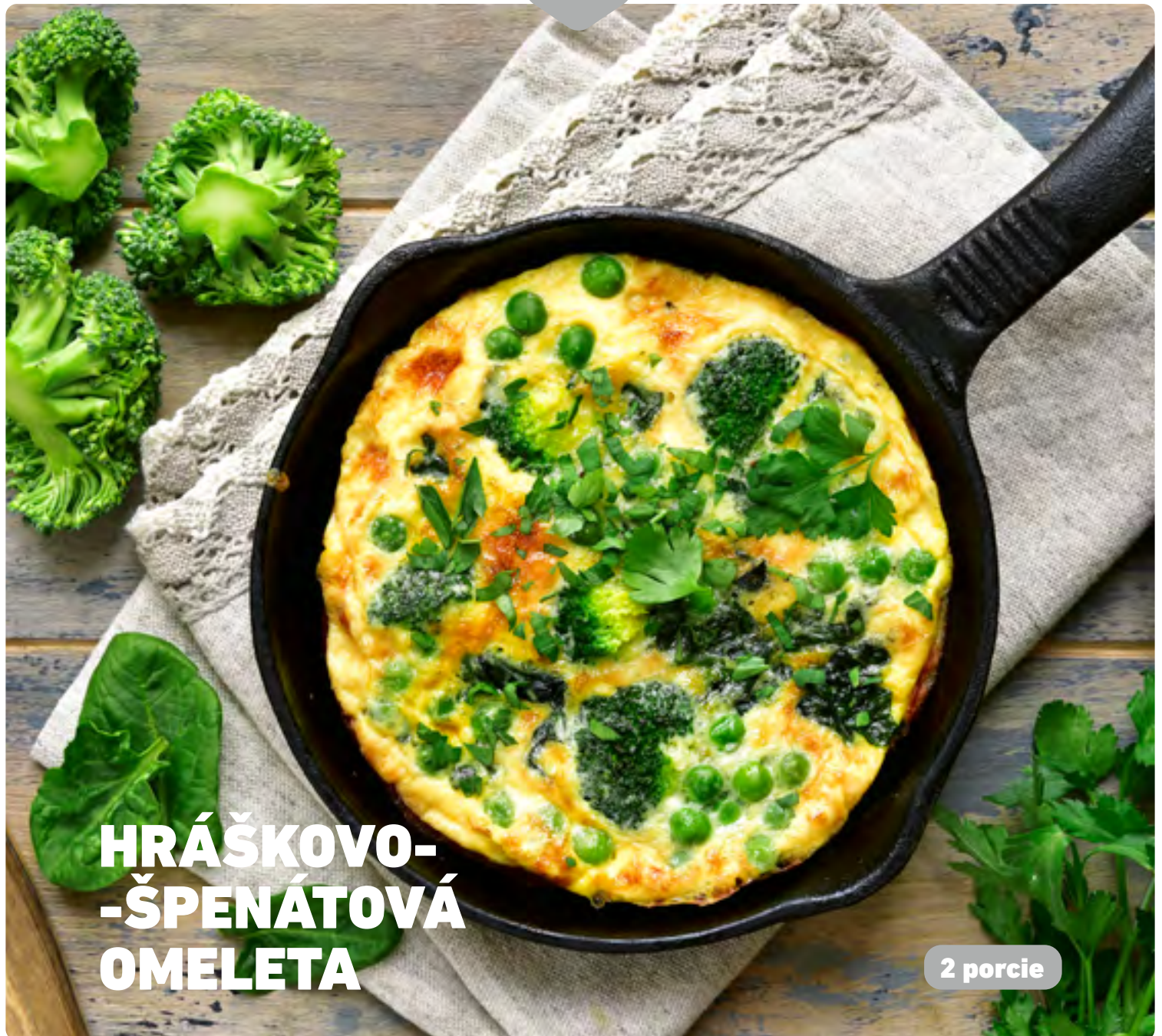
BANÁNOVO- -ČOKOLÁDOVÝ MUGCAKE S BRUSNICAMI

Ingrediencie:

- > 75 g ovsených vločiek
- > 1 ks prezretého banánu
- > 2 lyžičky medu
- > 1 ks vajce
- > škoric
- > 2 tabuľky kvalitnej horkej čokolády
- > kokosový olej na vymastenie hrnčeka
- > lístky mäty

Postup:

1. Čokoládu rozpustíme v mikrovlnnej rúre.
2. Roztlačíme banán a pridáme zvyšné ingrediencie. Dobre premiešame.
3. Vzniknutú hmotu dáme do hrnčeka vymasteného kokosovým olejom.
4. Na dve minúty strčíme do mikrovlnky.
5. Na záver ozdobíme brusnicami.
6. Môžeme dozdobiť aj tvarohom, jogurtom, orechmi alebo kokosom.



HRÁŠKOVO- ŠPENÁTOVÁ OMELETA

2 porcie

Ingrediencie:

- > 6 vajec
- > 1 šálka hrášku
- > 1/4 šálky nastrúhaného syra typu Leerdamer
- > 1 šálka mladých špenátových listov
- > 1 šálka brokolice, rozobranej na malé ružičky
- > 1 cibuľa
- > olivový olej
- > soľ
- > čierne korenie
- > petržlenová vňať

Postup:

1. Cibuľu pokrájajte na tenulinké pásiky a restujte ju na malom množstve olivového oleja.
2. Vajcia rozšľahajte, posolte a okoreňte, premiešajte s cibuľkou, hráškom, špenátovými listami, brokolicou a syrom. Pridajte nasekanú petržlenovú vňať.
3. Okrúhlu formu na pečenie potrite malým množstvom oleja a pečte v rúre vyhriatej na 180 °C cca 35 minút. Po dopečení ozdobte zvyšnou petržlenovou vňaťou.

ZDRAVÝ CHRÁT
Zdroj pohybu a vitality

Desiata

BANÁNOVÉ SMOOTHIE S BOBUĽOVITÝM OVOCÍM

Ingrediencie:

- > 1 vopred zamrazený banán
- > mrazené ovocie (jahody, maliny, čučoriedky, brusnice...)
- > mandľové mlieko

Postup:

1. Mrazené ovocie (maliny, jahody a banán) vložte do vysokorychlostného mixéra spolu s mandľovým mliekom.
2. Mixujte na vysokých otáčkach, až kým nebude zmes úplne hladká. Ak je textúra príliš hustá, môžete pomaly pridať viac mandľového mlieka.
3. Nalejte smoothie do misky.
4. Môžete použiť všetky zálievky, ktoré sa vám páčia. Kokosové vločky, čerstvé maliny, čerstvé nakrájané jahody, lístky mäty, kvalitné čokoládové hoblinky, semiačka granátového jablka, granolu či chia.

TIPY na ďalšie desiate

1. jablko, hrst' vlašských orechov
2. hrst' malín alebo iného bobuľovitého ovocia, biely jogurt
3. 2 hrste čerešní, hrst' mandlí
4. kefír, 1 banán
5. malý krajec ražného chleba, natretý Lučinou



Obed



KURACÍ STROGANOV SO ZELEROVÝMI HRANOLČEKMI

4 porcie

Ingrediencie:

Na mäso:

- > 600 g kuracích prs
- > 150 ml smotany alebo rastlinnej smotany
- > 100 g šampiňónov
- > 1 cibuľa
- > 2 strúčiky cesnaku
- > 1 lyžica olivového oleja
- > 1 čajová lyžička masla
- > 3 čajové lyžičky mletej červenej papriky
- > soľ a čierne korenie podľa chuti
- > 2 lyžice nasekanej petržlenovej vňate na ozdobu

Na zelerové hranolčky:

- > 2 ks väčšieho zeleru
- > 2 PL repkového oleja
- > soľ, mleté čierne korenie, kurkuma, rasca, čili – podľa vlastného výberu

Postup:

Mäso:

1. Cibuľu a šampiňóny očistite a nakrájajte na malé kúsky.
2. Kuracie mäso nakrájajte na kocky.
3. Dajte lyžicu olivového oleja na panvicu, pridajte kuracie mäso a 5 minút za stáleho miešania na silnom ohni opekajte, aby

bolo celé pekne opečené. Kura spolu so všetkou šťavou potom vyklopte na tanier.

4. Znížte teplotu, potom na rovnakú panvicu pridajte maslo a nechajte rozpustiť, pridajte cibuľu a šampiňóny a varte asi 3 minúty, kým nezhnednú.
5. Keď sú cibuľa a huby uvarené, pridajte pretlačený cesnak, mletú papriku, soľ, korenie, kura a všetku šťavu a varte na miernom ohni ďalšie 3 minúty, alebo kým sa kuracie mäso celkom neprepečie.
6. Pridajte smotanu a jemne zahrievajte, pokiaľ nezačne bublať. Potom vypnite oheň a vmiešajte nasekanú petržlenovú vňať.
7. Podávajte s malým kopčekom basmati ryže alebo zelerovými hranolčkami a zelenou zeleninou (šalátové listy, brokolica, zelené fazuľky...).

Zelerové hranolčky:

1. Zeler ošúpte, umyte a dôkladne osušte.
2. Nakrájajte na plátky, ktoré nakrájate na tenké hranolčky.
3. Pridajte korenie podľa obľuby a pokvapkajte olejom podľa potreby. Dobre premiešajte, aby sa zelerové hranolčky dobre v korení a oleji obalili.
4. Rúru predhrejte na 190 stupňov Celzia.
5. Plech vystelte papierom na pečenie, uložte naňho hranolčky a pečte cca 30 minút do zlata.
6. Ihneď konzumujte, zelerové hranolčky chutia najlepšie hneď po upečení.



4 porcie

HUSTÁ KRÉMOVÁ POLIEVKA Z ČERVENEJ ŠOŠOVICE A BATÁTOV

Ingrediencie:

- > 250 g červenej šošovice
- > 400 g batátov
- > 250 ml kokosovej smotany na varenie
- > 1 PL repkového oleja
- > 1 cibuľa
- > 2 strúčiky cesnaku
- > štipka kurkumy
- > 1 l zeleninového vývaru alebo vody
- > soľ, čierne korenie

Postup:

1. Cibuľu ošúpte a nakrájajte nadrobno.
2. Ošúpané batáty nakrájajte na malé kocky.
3. Na rozohriatom oleji speňte cibuľu. Pridajte roztláčený cesnak, batáty a kurkumu. Krátko spolu orestujte.
4. Zalejte zeleninovým vývarom, osolte, okoreňte a varte asi 10 minút.
5. Šošovicu preberte a dôkladne opláchnite.
6. Do hrnca primiešajte šošovicu a varte asi 10 - 15 minút, kým nebudú šošovica a batáty mäkké.
7. Polievku môžete rozmixovať ponorným mixérom alebo nemixovať, podľa vašich preferencií.
8. Zjemnite smotanou na varenie a nechajte ešte raz prejsť varom.

PESTROFAREBNÉ BROKOLICOVÉ CESTOVINY



Ingrediencie:

- > 250 g cestovín
- > 250 g brokolice, rozobraná na malé ružičky
- > 1 mrkva, nakrájaná na tenké prúžky
- > 1 cuketa, nakrájaná na kolieska
- > 1 červená paprika, nakrájaná na tenké prúžky
- > 10 cherry rajčín, rozkrojených na polovice
- > 1 cibuľa
- > 1 PL oleja
- > 2 strúčiky cesnaku
- > 140 g parmezánu, nastrúhaného
- > pár listov bazalky
- > citrón

Postup:

1. Najprv uvarte cestoviny podľa návodu na obale.
2. Zatiaľ čo sa varia, pripravte si zeleninu. Na zohriatom olivovom oleji si postupne opečte nasekanú červenú cibuľu a na pásiky nakrájanú mrkvu, nechajte opekať 2 minúty.
3. Pridajte brokolicu, papriku, restujte 2 minútky a potom pridajte cuketu. Nechajte restovať, kým všetka zelenina zmäkne.
4. Na záver pridajte cesnak, paradajky a restujte ešte max. 2 minúty.
5. Do veľkej šalátovej misy vložte orestovanú zeleninu, scedené a odkvapkané cestoviny, pokvapkajte citrónovou šťavou a jemne osolte, ak treba.
6. Štvrtinu syra vysypte do misy. Zvyšok spolu s bazalkou si ponechajte na dozdobenie cestovín na tanieri.



ZAPEČENÝ KARFIOL SO ZEMIAKMI

4 porcie

Ingrediencie:

- > 1 väčší karfiol
- > 5 zemiakov
- > 3 červené cibule
- > 300 ml sladkej smotany alebo rastlinnej smotany
- > 2 PL olivového oleja
- > 4 strúčiky cesnaku vcelku aj so šupkou
- > 4 PL strúhaného parmezánu
- > 1/2 ČL strúhaného muškátového orieška
- > 1/2 póru
- > 1 vetvička rozmarínu

Postup:

- 1.** Karfiol rozoberte na ružičky a uvarte v pare "al dente".
- 2.** Pór nakrájajte na kolieska. Zemiaky ošúpte a nakrájajte na kocky, cibuľu na väčšie kúsky.
- 3.** Karfiol dajte do zapekacej misy, premiešajte so zemiakmi, cibuľou, pórom, cesnakom v šupke, ktorý len jemne pritlačíme nožom, aby sa trošku rozpučil a mohli sa z neho uvoľniť chute a aróma.
- 4.** Strúhaný parmezán premiešajte so sladkou smotanou a ochutte soľou, muškátovým orieškom.
- 5.** Smotanovou zmesou prelejte karfiol a pred pečením ešte pokvapkajte olivovým olejom. Pridajte vetvičku rozmarínu.
- 6.** Pečte v rúre vyhriatej na 180°C cca 40 - 45 minút.

ZDRAVÝ CHRÁT
Zdroj pohybu a vitality



QUINOA POKÉ MISKA S TERYAKI LOSOSOM

Náš tip:

Pokojne si nakrájajte aj ovocie ako mango alebo ananás. Poké miska býva kombináciou nielen obilnín, ryby, zeleniny či strukovín, ale aj ovocia typického pre Hawaii. A ak máte doma čínske paličky, pre väčší zážitok si poké misku vychutnajte práve s nimi.

Ingrediencie:

- > 2 šálky quinoy
- > 1 losos cca 500 g
- > PL repkového oleja
- > Zelenina podľa výberu (uhorka, paprika, paradajka, kapusta, brokolica...)
- > Strukoviny podľa vlastného výberu
- > Orechy (kešu, mandle...), semenka (sezamové, konopné...), avokádo, vajce na tvrdo – podľa vlastných preferencií...

Suroviny na teryaki omáčku:

- > 5 PL sójová omáčka
- > 2 strúčiky cesnaku
- > 1 PL jablkového octu
- > 1 PL citrónovej šťavy
- > 2 PL medu
- > 1 malý kúsok zázvoru (nastrúhaný) alebo 1 PL sušeného zázvoru

Postup:

1. Quinou si uvaríme. Na dve šálky quinoy použijeme asi 4 šálky vody, resp. podľa návodu.
2. Pridáme soľ a necháme zovrieť. Ďalej varíme 15 minút pod pokrievkou na nízkom stupni na indukčnej doske alebo malom plameni.
3. Vypneme a necháme ešte 5 minút dôjsť, aby bola quinoa mäkká a nadýchaná.
4. Lososa odporúčame namočiť na cca 10 minút do citrónovej šťavy. Ľahšie sa nám potom oddelí koža od rybieho mäsa. Lososa nakrájame na malé kúsky.
5. Na repkovom oleji rýchlo orestujeme lososa z každej strany aspoň 5 minút. Keď je losos orestovaný, pridáme teryaki omáčku a spolu premiešame. Necháme, nech sa chute spoja a ešte podusíme cca 5 minút.
6. Poké miska je výborná v tom, že do nej môžete dať všetku zeleninu a strukoviny, čo máte doma. Na spodok misky si dáme quinoa, na jednu stranu poukladáme lososa a zvyšok doplníme nakrájanou zeleninou, čo nájdete v chladničke, strukovinami, avokádom, orieškami, semenkami. Polejeme teryaki omáčkou a podávame.

KURACIE PRSIA S POMARANČOM A ZÁZVOROM



2 porcie

Ingrediencie:

- > 2 ks kuracích prs
- > 2 cm zázvoru
- > hrsť čerstvej pažitky alebo jarnej cibulky
- > 200 ml pomarančovej šťavy s dužinou
- > ½ cibule
- > soľ
- > 1 PL olivového oleja
- > mleté čierne korenie
- > korenie na grilované mäso
- > ½ pomaranča na dozdobenie

Postup:

1. Kuracie prsia nakrájame na tenšie plátky.
2. Vložíme ich do skleneného pekáča alebo zapekacej misy.
3. Zázvor očistíme a nastrúhame, cibulku si nakrájame najemno a obomi posypeme plátky mäsa, polejeme olejom, pomarančovou šťavou, okoreníme a osolíme podľa chuti.
4. Dáme piecť zakryté vrchnákom alebo alobalom na 15 minút, odkryjeme a dopekáme do chrumkava ešte 20 minút.
5. Hotové mäso ozdobíme nasekanou pažitkou a plátkami pomaranča. Môžeme podávať s čerstvou zeleninou alebo varenou hnedou ryžou či quinoou.

ZDRAVÝ CHRÁT
Zdroj pohybu a vitality

Olovrant



RÝCHLA MRKVOVÁ NÁTIERKA

Ingrediencie:

- > 1 mrkva
- > 250 g hrudkovitého nízkotučného tvarohu
- > 2 strúčiky cesnaku
- > Soľ, čierne korenie

Postup:

1. Mrkvu očistíme a nakrájame na menšie kúsky.
2. Mrkvu s tvarohom a ošúpanými strúčikmi cesnaku rozmixujeme úplne dohľadka.
3. Podľa potreby dosolíme či okoreníme.
4. Podávame s plátkom chlebíka alebo ako dip spolu s uhorkou či kalerábom.

TIPY na ďalšie olovranty

1. 150 g cottage syru, uhorka, rajčiny
2. 150 g syru typu žervé (Lučina), malý miešaný šalát
3. jogurt, zmes čučoriedok a ríbezlí
4. malý miešaný šalát + hrst vlašských orechov
5. štvrtina avokáda, rajčiny

Večera

LOSOS SO ŠALÁTOM A QUINOOU

4 porcie

Ingrediencie:

- > 400 g lososa, 4 plátky
- > 2 červené pomaranče
- > pár olív
- > 4 uhorky
- > 80 g surovej quinoe
- > 1 limetka
- > 1 lyžica olivového oleja
- > mix šalátových listov
- > soľ, korenie – podľa chuti

Postup:

1. Quinou dôkladne opláchnite a prelejte vriacou vodou, znovu opláchnite, zbavíte ju tak horkastej pachute. Ďalej uvarte podľa návodu na obale.
2. Pomaranče ošúpte a rozdelte na mesiačky.
3. Uhorky nakrájajte na kocky.
4. Olivy nakrájajte na tenké kolieska.
5. Lososa opražte na panvici nasucho alebo ugrilujte v rúre na papieri bez oleja (cca 20 minút). Podľa potreby osolte a okoreňte.
6. Medzitým pripravte šalát zo šalátových listov, uhoriek, olív a pomarančov. Ochuťte olivovým olejom a vytlačenou limetkou.
7. Šalát rozdelte na tanieru, posypte quinoou.
8. Na vrch šalátu pridajte lososa.

ZDRAVÝ CHRÁT
Zdroj pohybu a vitality



GRILOVANÝ SYR HALLOUMI S EXOTICKÝM OVOCÍM

2 - 3 porcie

Ingrediencie:

- > 1 balenie syra Halloumi (250 g)
- > 150 g predvarenej červenej repy
- > 2 pomaranče
- > 100 g zrníek granátového jablka
- > 10 g tekvicových semienok
- > 1 cibuľa
- > zelené šalátové listy
- > čerstvá mäta na ozdobu

Na dresing:

- > šťava z 1 pomaranča
- > 3 ČL medu
- > 3 ČL olivového oleja
- > 1 ČL balzamika
- > 1/4 ČL mletého zázvorového korenia

Postup:

1. Pripravte si dresing a dobre ho premiešajte.
2. Cibuľu ošúpte a nakrájajte nadrobno.
3. Ošúpaný pomaranč nakrájajte na mesiačky.
4. Granátové jablko prekrojte a vylúpte z neho zrnká.
5. Predvarenú červenú repu nakrájajte na kocky a zohrejte na panvici alebo v rúre.
6. Medzitým do misy dajte šalátové listy, pomaranče, cibuľu. Polejte dresingom a opatrne zamiešajte. Pridajte teplú červenú repu.
7. Šalát rozdeľte na tri taniere.
8. Halloumi syr nakrájajte na plátky a opečte nasucho na panvici alebo ugrilujte v rúre či na elektrickom grile.
9. Opečený syr dajte na pripravený šalát a posypte zrnkami z granátového jablka a semiačkami. Ozdobte čerstvými mäťovými lístkami.

4 porcie

KARFIOLOVO- -BROKOLICOVÝ GRATIN

Ingrediencie:

- > ½ karfiolu
- > 1 brokolica
- > menšia šalotka
- > 50 g masla
- > 1/4 hrnčeka ryžovej múky
- > 500 ml teplého mlieka
- > 1 hrnček chudšieho strúhaného syra
- > ½ hrnčeka parmezánu
- > soľ
- > mleté čierne korenie

Postup:

1. Brokolicu aj karfiol si rozdelíme na menšie „ružičky“ a uvaríme v osolenej vode 6 – 8 minút.
2. Scedíme a striedavo vrstváme do skleneného pekáča, osolíme a okoreníme a posypeme najemno nakrájanou šalotkou.
3. Na neprilnavej panvici si rozpustíme maslo, počas cca 1 minútky, a postupne vmiešame metličkou múku tak, aby sa nám neurobili hrčky.
4. Stiahneme z ohňa a postupne prilievame teplé mlieko, až vznikne konzistentná omáčka, potom prehrejeme na ohni ešte 3 minúty do zhustnutia.
5. Takto pripravenú krémovú zmes vylejeme na zeleninu v pekáči a posypeme zmesou nastrúhaných syrov.
6. Pečieme v rúre vyhriatej na 180°C po dobu 20 až 30 minút, kým začne syr bublať a zlatnúť.



AVOKÁDOVO- -LOSOSOVÉ CESTOVINY

2 porcie

Ingrediencie:

- > 200 g špaldových cestovín
- > 1 zrelé avokádo
- > 2 PL extra panenského olivového oleja
- > 2 strúčiky cesnaku
- > 100 g čerstvých špenátových listov
- > 80 g hrášku
- > soľ
- > mleté čierne korenie
- > hrst čerstvej petržlenovej vňate
- > 1 citrón
- > 100 údeného lososa nakrájaného na plátky

Postup:

1. Cestoviny uvaríme podľa návodu.
2. Pri zlievaní vody z cestovín si odložíme deci vody bokom.
3. Počas varenia cestovín si pripravíme omáčku zmixovaním polovice avokáda v mixéri spolu s olejom, 1 strúčikom cesnaku a polovicou vňate.
4. Pridáme aj 1 PL šťavy z citróna a trochu soli a štipku čierneho korenia.
5. Na panvicu pridáme malé množstvo oleja, roztláčený strúčik cesnaku, trochu orestujeme a nasypeme špenátové listy a hrášok. Za stáleho miešania restujeme ešte cca 2 minúty.
6. Odstavíme z ohňa a pridáme scedené cestoviny. Premiešame.
7. Na cestoviny dáme avokádovú omáčku, dolejeme vodou, dokoreníme čiernym korením a ak je treba, ešte dosolíme.
8. Nakrájame zvyšné avokádo a premiešame s cestovinami.
9. Nasekáme zvyšnú polovicu petržlenovej vňate a posypeme ňou hotové jedlo.
10. Na vrch nakladáme plátky údeného lososa a podávame.

ŠALÁT Z ČERVENEJ REPY A KOZIEHO SYRA

2 porcie



Ingrediencie:

- > 2 malé červené repy
- > 80 g nasucho opražených vlašských orechov
- > 100 g čerstvého kozieho syra
- > mix šalátových listov
- > 1 cibuľa
- > 1 mandarínka
- > olivový olej
- > balzamikový ocot
- > soľ
- > med
- > čierne korenie
- > pažítka na ozdobu
- > 1 PL citrónovej šťavy
- > Semienka podľa výberu – sezamové, tekvicové...

Postup:

1. Červenú repu ošúpte, výdatne pokvapkajte olivovým olejom a malým množstvom balzamikového octu. Osolte a pridajte čerstvo namleté čierne korenie.
2. Zabalte do papiera na pečenie a pečte v rúre vyhriatej na 200 °C cca 40 minút.
3. Cibuľu nakrájajte nadrobno.
4. Šalátové listy ochuťte dresingom, pripraveným z medu, soli a citrónovej šťavy, premiešajte. K šalátovým listom pridajte cibuľu.
5. Upečenú repu nakrájajte na tenké plátky, položte na šalátové listy, pridajte kúsky kozieho syra a nasucho opražené vlašské orechy.
6. Ozdobte mandarínkovými mesiačikmi. Na záver môžete posypať semienkami.



www.nn.sk

Tento e-book sme pre vás pripravili
v spolupráci s časopisom FIT štýl



Chcete si časopis FIT štýl predplatiť na jeden rok
so 40% zľavou?

KÓD NA PREDPLATNÉ:
NNFIT1

Kód je platný do 31. marca 2024.

ZDRAVÝ CHRÁT - zdroj pohybu a vitality

Vydalo: Vydavateľstvo ORBIS IN, s.r.o., Ondavská 4, 821 08 Bratislava 2
Autorský kolektív: redakcia FIT štýl, Gabriela Zelinková, Jana Fialová, Michaela Klamová
Fotografie: Istockphoto • **Grafika:** Peter Bučko

Upozornenie: Kopírovanie, znovupublikovanie alebo rozširovanie ktorejkoľvek časti knihy sa povoľuje s výhradným súhlasom vydavateľa.
Uverejnené články vyjadrujú názory autorov a nemusia byť vždy totožné so stanoviskom vydavateľa

www.fitastyl.sk