**FYZIOporadna: výhřez ploténky jde vyřešit za jednu hodinu**

**PRAHA, 8. ZÁŘÍ 2022 – Výhřez ploténky může vznikat pomalu a plíživě nebo naopak náhle, jedním špatným pohybem. Zkušenost s tím má až třetina dospělých. Jak bolestivému zranění předejít a kdy vyhledat pomoc odborníka?**

Meziobratlová ploténka je podle fyzioterapeutů původcem bolesti zad u 40 procent pacientů. „Nejčastějším místem výhřezu meziobratlové ploténky je oblast bederní páteře, konkrétně segment posledních dvou bederních obratlů L4/5 a L5/S1, to je odhadem 90 procent všech případů. Naproti tomu je výhřez ploténky v oblasti krční páteře přibližně patnáctkrát méně častý. Nepříjemné bolesti zad ale vyvolávají už i trhlinky v meziobratlových destičkách, u nichž k výhřezu samotnému ještě nedošlo,“ poukázala Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Obvyklým projevem výhřezu ploténky je bolest, která vyzařuje v pásu od postiženého úseku páteře až do končetin. Z krčních obratlů může vést do paže a projevit se brněním prstů na rukou, z bederní oblasti pak může bolest postupovat do boků a dolů do nohou. „Vzdálenost, kam bolest vyzařuje, je závislá na tlaku destičky na nerv, respektive na míře jejího mechanického poškození. Čím víc je ploténka vyhřezlá, tím víc tlačí na nerv a tím dál bolest sahá. Ústup bolesti zpět k páteři, kde se ‚centralizuje‘, považujeme za projev uzdravování, tedy že destička ustupuje zpět do místa, kam patří. Pokud meziobratlová destička tlačí jen na jednu stranu, pociťujeme bolest jen v tom daném boku či noze. Pokud tlačí na oba nervy nebo do středu na míchu, bývá bolest na obou stranách souměrná,“ popsala Iva Bílková.

Příčinou vzniku výhřezu ploténky je ztráta elasticity vazivového aparátu, který zabezpečuje stabilitu páteře. To má na svědomí sedavý způsob života, ale i stáří, kdy dochází k degenerativním změnám ploténky, ztrátě pružnosti a úbytku vody. „S výhřezem ploténky ošetřujeme 10 procent pacientů do 30 let, nejvíc 60 procent ve středních letech a 30 procent pacientů nad 60 let. Chodí k nám i mladí sportovci, kteří mají problémy s jednostranným zatížením a svalovou nerovnováhou. Nejčastějším důvodem náhlého zranění je prudká změna pohybu, například při týmovém sportu, anebo zvedání těžkého břemene v předklonu,“ doplnila fyzioterapeutka.

Více než 95 procent pacientů s výhřezem ploténky dosáhne úlevy od příznaků bez chirurgické léčby. K operaci se přistupuje až v nejnutnějších případech u jednoho až tří procent pacientů. „Fyzioterapeut může pacientovi pomoci měkkými technikami, kdy uvolňuje dolní či horní končetinu a záda, šetrnými mobilizacemi páteře a také cvičením nazvaném podle Robina McKenzieho. Jde o pohyby, které pomáhají navrátit ploténku do původní pozice a ‚zamáčknout‘ tak měkké tkáně ‚tam, kam patří‘. Pro urychlení hojení měkkých tkání uvnitř páteře je možné použít fokusovanou rázovou vlnu a pro uvolnění bolestivě stažených svalů kolem páteře je vhodná radiální rázová vlna. Zlepšení stavu bývá citelné již po první hodině. U lehkých poškození je ústup bolesti rychlý, stačí jedna až dvě terapie, a při dodržování rad fyzioterapeuta bývá úspěch trvalý,“ uvedla Iva Bílková.

Jakmile je ploténka „uzdravená“, je třeba zařadit domácí cvičení pro aktivaci hlubokého stabilizačního systému, aby se střed těla zpevnil a výhřez se opět nevracel. „Cvičení podle Robina McKenzieho mechanicky posouvá ploténku do správné pozice a poskytuje okamžitou úlevu od bolesti, proto jej doporučujeme cvičit doma pacientům s akutním výhřezem ploténky až osmkrát denně. Cvičení je jednoduché a funkční pro každého, kdo pociťuje bolesti zad. Dále fyzioterapeut pacientovi doporučí cviky, které neovlivňují výhřez samotný, ale prostřednictvím aktivace hlubokého stabilizačního systému napravují chybné držení páteře, které k výhřezu vedlo. Jejich efekt je pomalejší, doma se mohou cvičit jednou až dvakrát denně, ale cílem je zbavit se příčiny problému, aby se obtíže nevracely. U všech cviků je třeba dodržet pravidelnost a důslednost,“ vysvětlila Iva Bílková.

Nejlepší obranou proti problémům s ploténkami je udržet páteř a meziobratlové klouby co nejvíce všemi směry pohyblivé. Dbát na napřímené držení páteře, mít dostatek vhodné pohybové aktivity a fungující střed těla. „Důležitý je také pitný režim, jelikož elasticita ploténky, ale i okolních vazivových struktur je závislá na množství tekutiny v těle. Jako preventivní cvičení doporučuji plavání, které nadnáší, nebo běhání, kdy střídavý tlak při dopadu a odlehčení v letové fázi vytváří vhodnou fyzikální sílu pro neustálou optimální výživu meziobratlové ploténky,“ poradila fyzioterapeutka.

**CVIK NA PÁR SEKUND – záklon vestoje**

Cvik se provádí vestoje s dlaněmi opřenými o pánev a prsty směřujícími dolů k hýždím. V této poloze je třeba co nejvíce zaklonit svůj trup včetně hlavy dozadu, jako by se chtěl hrudník podívat na strop. Kolena zůstávají propnutá ([video](https://www.youtube.com/watch?v=8jhetkdMG10&t=1s)).

|  |
| --- |
| **CO JE VÝHŘEZ PLOTÉNKY?**Mezi každými dvěma obratli kromě prvních dvou je meziobratlová ploténka, která je spojuje. Skládá se z tuhého vnějšího obalu – chrupavky – a rosolovitého jádra. Opotřebení ploténky v důsledku degenerativních procesů a nesprávného zatížení, náhlý náraz nebo zmáčknutí mohou způsobit prasknutí její vnější vrstvy, vytlačit rosolovité jádro a zapříčinit výhřez ploténky. Přítomnost gelu v míšním kanálu tlačí na kořeny míšních nervů a tak dráždí nervové zakončení v končetinách. Z toho vznikají nepříjemné pocity, brnění či bolest v rukách nebo nohách. |

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** **eliska@pearmedia.cz**

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta a koncept masáží FYZIOpress která kombinuje hloubkové tlakové masáže, protahovací prvky a techniky inspirované fyzioterapií. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Klinika pomohla v pražském centru od bolesti již přes 30 tisícům klientů. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.