

Zmęczony kark

Szanowni Państwo,

Przed Wami pierwsza część z cyklu poświęconego problematyce radzenia sobie w warunkach domowych z najczęściej występującymi dolegliwościami bólowymi narządu ruchu. Prezentowany artykuł poświęcono problemom dotyczącym odcinka szyjnego kręgosłupa, zarówno tym, które objawiają się dolegliwościami bólowymi, jak i zaburzeniem percepcji oraz ograniczeniem zakresu ruchów.

Rozwój cywilizacji i związany z tym siedzący tryb życia - często w niefizjologicznych pozycjach (np. godziny spędzone przed komputerem) - jest jednym z powodów występowania problemów odcinka szyjnego kręgosłupa. U podłoża tych dysfunkcji często leży zaburzenie jego ruchomości, wyrażające się albo nadmiernym zakresem ruchu (hypermobilnością) lub też jego niedoborem (hypomobilnością). Warto również zróżnicować objawy wynikające z górnych segmentów tego odcinka od tych, których przyczyną są dolne segmenty. W pierwszym przypadku, gdy problem leży w górnym odcinku kręgosłupa szyjnego, do najczęstszych dolegliwości należą: bóle tylnej części głowy i karku, kłucie w tylnej części oczodołów, szumy w uszach, oczopląs, zawroty głowy i nudności. Natomiast zaburzenia dolnych segmentów szyjnych zwykle dają odczucie lokalnej sztywności i napięcia okolic obręczy barkowej, ale również bólu promieniującego do kończyn górnych - z możliwym zaburzeniem czucia w ich obrębie.

U osób młodych i w średnim wieku, tego typu dolegliwości zwykle są w pełni odwracalne, szczególnie wtedy, gdy ich przyczyną są zaburzenia o podłożu mięśniowym. Problemy z niestabilnością (hypermobilnością) górnego odcinka szyjnego głównie dotyczą osób o szczupłej, wiotkiej budowie

ciała - zazwyczaj kobiet, lub też osób po urazach komunikacyjnych. Tutaj przyczyną bólu może być odpowiednio osłabienie lub naderwanie i rozciągnięcie mięśni - stabilizatorów szyi i karku. Mięśnie te, nie zapewniając skutecznej stabilizacji górnego odcinka szyjnego, doprowadzają do powstania mechanizmów uszkadzających tkanki, dających w rezultacie wyżej wspomniane dolegliwości.

Problemy związane z dolnymi segmentami wiążą się przeważnie z jego ograniczoną mobilnością, wynikającą początkowo ze wzmożonego napięcia mięśniowego. Podwyższony tonus tkanek miękkich jest charakterystyczną cechą dla osób z dobrze rozwiniętą muskulaturą, ale również i osób szczupłych, u których mięśnie obręczy barkowej i karku poddane są długotrwałym obciążeniom statycznym (np. wspomniana już praca przy komputerze, wielogodzinne prowadzenie samochodu, niewłaściwe ułożenia głowy podczas snu, permanentne stany napięcia psychicznego).

Aby pozbyć się dolegliwości, w wielu przypadkach wystarczą odpowiednio dobrane ćwiczenia, które można wykonywać w warunkach domowych. Należy jednak pamiętać, że jeśli objawy utrzymują się dłużej niż dwa tygodnie lub też w tym czasie dolegliwości zamiast się zmniejszać narastają, to bezwzględnie powinno skłonić nas to do wizyty u specjalisty ortopedy lub fizjoterapeuty, specjalizujących się w diagnozowaniu i leczeniu dolegliwości kręgosłupa. Jest to niezwykle istotne, gdyż nieprawidłowo leczone, początkowo małe problemy mięśniowe bardzo szybko przekładają się w poważniejsze zmiany zwyrodnieniowe, które w późniejszym okresie życia przysparzają nieporównywalnie bardziej traumatycznych doświadczeń.

Poniżej przedstawiono kilka najprostszych ćwiczeń, które z powodzeniem można wykonywać w warunkach domowych:



Ćwiczenia odciążające (potrzebna pomoc drugiej osoby)

Usiądź wygodnie na krześle z oparciem, partner niech stanie za Tobą, kładąc swoje łokcie na Twoich barkach, dłońmi jednocześnie podpierając Twoją głowę. W chwili gdy Ty wykonujesz wydech, partner delikatnie naciska łokciami na Twoje barki, pociągając jednocześnie głowę ku górze, wytrzymując w tej pozycji ok. 10-15 sekund. Ćwiczenie to powtórzyć należy 5-10 razy, z zachowaniem ok. 10 sekundowej przerwy.



Ćwiczenia rozciągające

Siedząc prosto na brzegu krzesła, rozstaw stopy. Opuść prawy bark i w tej pozycji prawą ręką chwyć siedzisko krzesła. Lewą ręką obejmij głowę i pociągając ją pochyl w lewo. Wytrzymaj w tej pozycji przez 15-20 sekund - rozciągane są mięśnie prawej strony. Ćwiczenie powtórz 5-10 razy, następnie rozluźnij mięśnie i ćwiczenie wykonaj na drugą stronę.



Ćwiczenia wzmacniające mięsień szyi

Siedząc w pozycji wyprostowanej, rozstaw stopy. Patrząc przed siebie oprzyj dloniową stroną dwie ręce na czole i staraj się z całej siły nacisnąć czołem na dłonie, jednocześnie oporując ręką. Napięcie powinno trwać 10-15 sekund, po około 10 sekundach przerwy należy powtórzyć ćwiczenie. Wykonaj 4-5 powtórzeń napinania, a następnie rozluźnij mięśnie.



Ćwiczenia wzmacniające mięśnie karku

Siedząc w pozycji wyprostowanej, rozstaw stopy. Patrząc przed siebie zapleć swoje dłonie na tylnej stronie głowy, następnie naciśnij głowę na swoje dłonie, jednocześnie nimi oporując. Napięcie powinno trwać 10-15 sekund, po około 10 sekundach przerwy należy powtórzyć ćwiczenie. Wykonaj 4-5 powtórzeń napinania, a następnie rozluźnij mięśnie.



Autor cyklu

dr Dawid Bączkiewicz - nauczyciel akademicki, fizjoterapeuta, terapeuta manualny specjalizujący się w zakresie ortopedii, adiunkt Instytutu Fizjoterapii Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej, członek Polskiego Towarzystwa Fizjoterapii, wiceprezes Stowarzyszenia Babie Lato. Uczestnik wielu konferencji oraz autor szeregu publikacji naukowych dotyczących dysfunkcji narządu ruchu i jego diagnostyki. Możliwość konsultacji po uprzednim ustaleniu terminu, kontakt:

E-MAIL: d.baczkowicz@po.opole.pl

WWW: <http://www.babelato.opole.pl/>