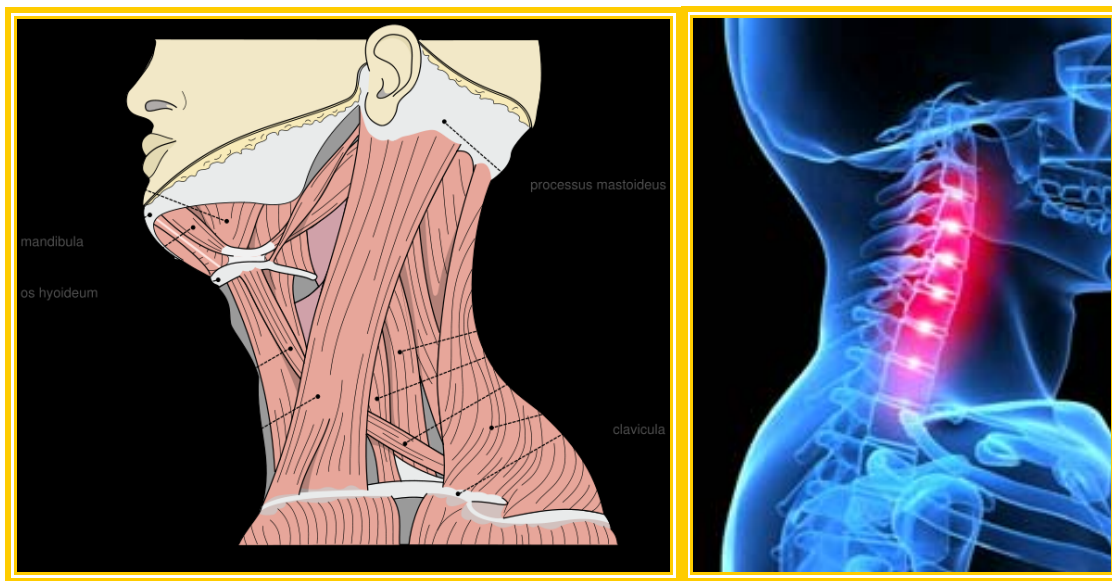


# PREVENCIJA POVREDE VRATA

BY JESSICA SEATON, DC

Dali vam plivanje uzrokuje bol u vratu? U svojoj sam praksi vidjela i plivače i neplivače koji imaju povremene ili kronične bolove u vratu. Ne mogu reći da sam pronašla da izučeni plivači imaju veće bolove u vratu nego ostali. Kako bilo da bilo, pogrešna tehnika zaveslaja mogla bi pogoršati već postojeće bolove u vratu. [Više](#)



mišići vrata

7 vratnih kralježaka

## BOL U VRATU KOD PLIVANJA

### Dali vam način na koji plivate uzrokuje bol u vratu?

U svojoj sam praksi vidjela i jedne i druge; plivače i neplivače koji imaju povremene ili kronične bolove u vratu. Ne mogu reći da sam pronašla da izučeni plivači imaju veće bolove u vratu nego ostali. Bilo kako bilo, pogrešna tehnika zaveslaja mogla bi pogoršati već postojeće bolove u vratu.

### Moguća izvorišta boli u vratu

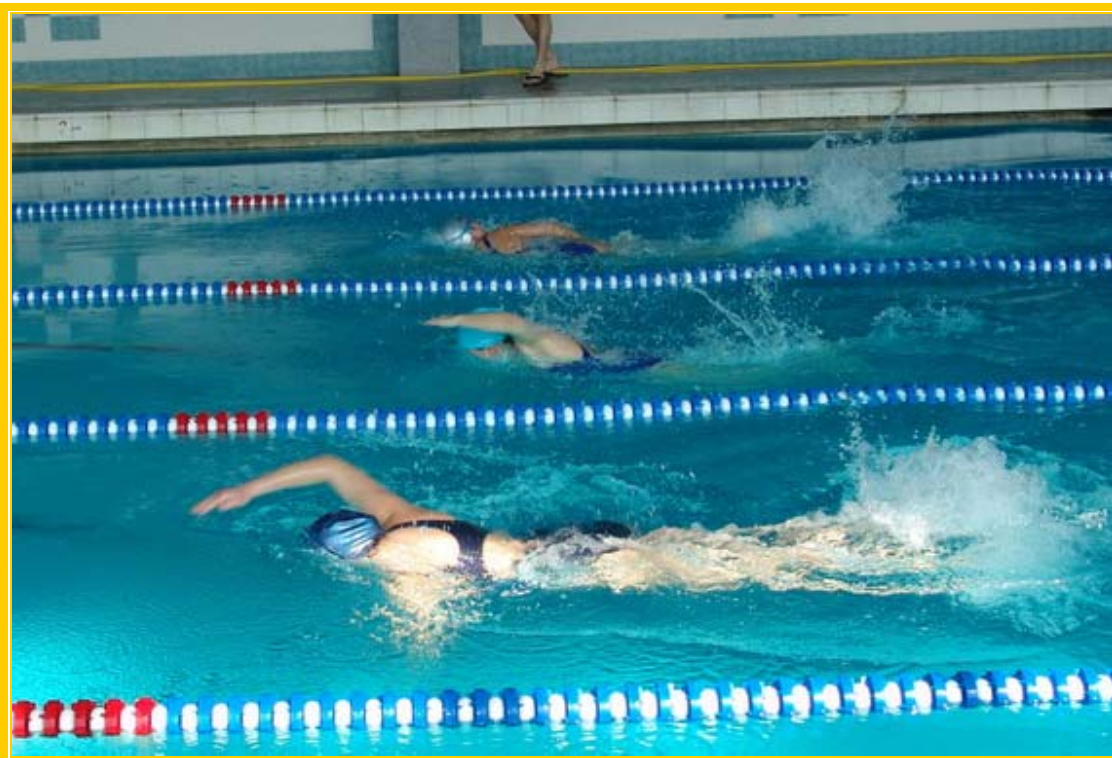
Anatomija vrata je vrlo kompleksna zahvaljujući svojoj funkciji i velikoj mobilnosti. Koščati dio vrata poznat je kao vratna kralježnica i sastoje se od 7 kralježaka. Srž kralježnice prolazi kroz kralješke, od mozga pa do donjih leđa, s izdancima poznatijim kao kralježni živci, koji se nalaze između kralježaka. Ovi živci kralježnice sežu (dopiru) sve do mišića, zglobova, kože prstiju, ruku, zglobova ramena, ramenog pojasa, površinskih mišića gornjeg dijela leđa te latissimus dorsi mišića u donjem dijelu leđa, kao i do struktura vrata. Osim toga, puno je mišića u vratu, od kojih mnogi spajaju vrat i gornji dio leđa. To znači da bol, zujanje u ušima, ukočenost, ili slabost u bilo kojoj gore spomenutoj zoni, može imati svoj početak upravo u vratu.

### Pogrešna mehanika zaveslaja

Ako imate probleme s vratom, čak i ako ne mislite da je bol u vratu u svezi s zaveslajem, trebali biste u dogovoru s trenerom poboljšati zaveslaj. Treneri obično domišljato izmisle neke vježbe,

koje bi mogle izravno ili neizravno djelovati na vaš vrat. Ovdje ćemo samo spomenuti par od nekoliko očiglednih problema u zaveslaju:

## SLOBODNI STIL



- Nemojte dozvoliti da vam glava previše odstupa od uzdužne osi tijela dok udišete, tako da ju dižete prema gore ili naprijed. Drugim riječima, nemojte "lamatati" glavom dok uzimate zrak. Pretvarajte se kao da ste na ražnju koji prolazi kroz vas od glave do pete. Američka trenerica Amanda Dobbs iz "West Hollywood Aquatics" kaže da mnogi plivači vole, i upravo njeguju zakretanje brade prema ramenu kada udišu, što ne samo da je odstupanje od uzdužne osi, nego može prouzročiti bol u vratu, te ukočenost uzduž ruku i zujanje u ušima.
- Kada plivate, gledajte ravno prema dolje u dno bazena, bez da podižete glavu. Samo par godina unazad, treneri su preporučivali neznatno izduženi položaj vrata, kao da trebate blago gledati naprijed. U novije vrijeme, mlađi treneri smatraju da treba gledati ravno u dno bazena i zadržati dobru ravnotežu tijela.
- Nikada nemojte rotirati(zakretati) vrat dok dišete. Ovo je greška koju rade mnogi plivači koji plivaju više dužina bazena. Zapamtite, iz razloga što voda koja vam je oko glave nije mirna nego uzburkana, trebate rotirati samo glavu, tako da su vam usta jedva vani iz vode.
- Važno je imati dobru i ispravnu rotaciju tijela po uzdužnoj osi. Slaba i nedostatna rotacija tijela rezultira prekomjernom rotacijom vrata kako bi udahnuli. Ako vam se tijelo pravilno rotira po uzdužnoj osi, nećete trebati okretati glavu više nego za 45° kako biste udahnuli. To je zapravo manje rotacija glavom nego što obično trebate za sigurnu i propisnu vožnju autom.
- Za većinu plivača, bilateralno(dvostrano) disanje je bolje. Uobičajena pogreška je ako se trenirate da dišete na vašu tzv. "slabu" stranu, koja će prouzročiti da najvjerojatnije nećete dostatno rotirati tijelo, te umjesto toga ćete prekomjerno rotirati glavu. Neka vam trener češće provjeri zaveslaj kroz ovaj period tranzicije.

## LEĐNA TEHNIKA

- Da biste zadržali da vam glava pluta na površini, morate koristiti mišiće na prednjem dijelu vrata. Ako je to nedugo nakon što ste puno trenirali leđno, moguće je da ćete osjetiti zamor u tim mišićima i bol nakon dugog zadatka. Kao i sa svakom drugom "novom" vježbom, počmite polagano i postupno podižite duljine dionica.
- Slaba rotacija tijela izlaže mišiće ramena, te zglobove i pregibe velikom štrapacu i stresu. Ovo, ako se ponavlja, može se odraziti i na vrat.

## OKRETI

- Budite sigurni da su vam okreti mirni i tečni, bez trzajućih pokreta. Glava bi vam trebala biti podvinuta, a ne istegnuta u vratu.

## PRISNA TEHNIKA

- Zadržite glavu i vrat mirnima za vrijeme prsnog zaveslaja. Ne biste trebali glavu naginjati (zabacivati) prema natrag da biste udahnuli ili gledati prema kraju bazena. Umjesto toga, lice bi vam trebalo biti okrenuto prema vodi a vrat bi trebao biti u istoj ravnini (izravnat) s leđima. To ne samo da je lakše za vaš vrat, nego će vam i omogućiti da idete brže: kada zabacujete glavu prema natrag, to tjera bokove da više tonu, a to će vas "zakopavati" i stvarati vam više muke za izvlačenje.

## LEPTIR

- Slab udarac nogama, nedostatak snage u gornjem dijelu tijela, ili kombinacija oba ova nedostatka, moglo bi vam praviti probleme u udisanju jer vam neće dati da se pravilno izvučete i udahnete kako treba.
- Leptirov način plivanja je u najvećoj mjeri tehnika plivanja s timingom (pravodobnim) zeveslajem. Najčešća i najuobičajenija greška je prekasno udisanje: to je pokušavanje udisanja kada su obje ruke vani, iznad vode. Ovo je vrlo nezgodan položaj: ramena su usmjerena prema dolje i naprijed s glavom i vratom prema nazad. Uzmi brzo zrak i odmah spusti glavu nazad.

## Svakodnevni pokreti koji mogu pogoršati bol u vratu

Ako patite od kronične boli u vratu, najtoplije preporučamo da procijenite mjesto za vašim kompjutorom dali vam pruža propisanu ergonomsku udobnost. Jeli vam ekran kompjutora u razini očiju? Dali vam stolac u uredu ili doma ima pravilan podložak za leđa? Jeli vam radni stol za kojim učite ili radite tako pozicioniran da su vam podlaktice paralelne s podom, a ramena relaksirana?

Druge stvari u vašem životu na koje biste trebali obratiti pozornost:

- Stavljate li telefonsku slušalicu između uha i ramena i tako zgrčite vratne žile nakrivljujući glavu?
- Strogo preporučamo uporabu seta sa slušalicama za nataknuti na glavu, čak i ako mislite da ne provodite puno vremena na telefonu.



- Umjesto da nosite tešku torbu punu rekvizita obješenu preko jednog ramena (jer je to očigledno "cool"), morate probati nositi je na leđima prebacujući je preko oba ramena, ili možda na neki drugi način, ili čak torbu na kotačiće.
- Druge vježbe i aktivnosti osim plivanja mogu pogoršati stanje vašeg vrata, kao što su npr. joga dubljenja na glavi, na ramenima, ili što je još gore tzv. "Plow poza." Bicikliranje može isto tako imati veze s bolovima u vratu, zbog toga što se glava drži u istegnutom položaju.
- Stoga biste trebali da vam netko, tko je kompetentan u tom području, kao npr. fizikalni terapeut, kiropraktičar ili netko vješt u Alexander tehnici, procijeni kakvo vam je držanje i jeli ispravno. Ako su vam ramena spuštena s ispruženom glavom prema naprijed, bilo kad sjedite ili stojite, kandidat ste za neke vježbe koje će poboljšati vaše držanje. To može uključiti i istezanje vaših zategnutih mišića, ojačavanje onih mišića koji su slabi te povećanje vaše svijesti o držanju tijela.

## TRETMAN

Ako vas često muči bol u vratu najbolje bi bilo da potražite praktičara, kao što je kiropraktičar, fizijatar, ili fizio-terapeut koji je iskusan s ovakvim problemima koji imaju veze s leđima i aktivnim športašima. Dobar praktičar snimit će i uzeti u razmatranje čitavu povijest vašeg problema, prije nego vam odredi i prepíše odgovarajući tretman. Naravno, ako ste upravo zadobili neku ozbiljniju povredu i traumu vrata, za savijet biste odmah trebali potražiti profesionalca-eksperta.

Sve dok ne dobijete pravilni, profesionalni tretman, opustite vrat i upotrijebite led svakih 15 minuta u satima koji dolaze. Ovisno o praktičaru, tretman vaše povrede će varirati. Kiropraktičari i osteopati će manipulirati spojištima vrata u određenim slučajevima. Fizikalni terapeuti i kiropraktičari mogli bi primjeniti ne-nasilne tehnike, kao što su mobilizacija (blago istezanje vrata u različitim pravcima), tehnike snage mišića, ultrazvuk, elektro-strujanje, i specifične vježbe istezanja (stretchinga). Ako je problem uglavnom u mišićima, mogla bi pomoći masaža kod izučenog masera-terapeuta; ako je problem u hvatištima, pregibima, masaža bi mogla biti samo privremeno rješenje.

Ako vas vrat boli dok plivate, nemojte plivati dok ga ne pregledate i tretirate. Dakako, s druge pak strane, ako nema nikakve traume na vratu, a osjećate samo da je lagano zategnut, plivanje bi vam u tom slučaju moglo samo pomoći.

*Dr. Jessica Seaton je ortoped-kiropraktičar u privatnoj praksi u Los Angelesu. Članica je Komiteta športske medicine pri američkom vrhunskom plivanju.*

## Nešto općenito o zakočenom vratu - što može biti razlog?



### Među brojnim čimbenicima, daleko najčešći uzrok bolova u vratu su degenerativne promjene vratne kralježnice

S obzirom na smještaj organa, uz to što je u funkciji gutanja, disanja i govora, vrat nosi glavu i povezuje je s trupom te omogućuje njezino pokretanje. Kroz otvor u vratnoj kralježnici prolazi vratni dio kralježnične moždine s pripadajućim živcima. Bolovi u predjelu vratne kralježnice mogu se širiti prema jednom ili oba ramena, lopaticama ili pred-njoj stijenci prsnog koša, a popraćeni su ukočenošću vrata i ograničenim pokretima vratne kralježnice. To stanje nazivamo **bolni sindrom vratne kralježnice (syndroma cervicale)**. Ako se bolovi iz vrata šire i u jednu stranu glave, mogu se javiti poremećaji vida, šum ili zujanje u ušima, smetnje ravnoteže, vrtoglavica, mučnina i povraćanje. U tom slučaju riječ je o skupu simptoma koji nazivamo **cervikocefalni sindrom (syndroma cervicocephale)**. Bolovi se mogu širiti i u jednu ili obje ruke, sve do prstiju, mogu se javiti trnci u prstima i duž ruke, smanjena ili povećana osjetljivost kože i gubitak snage u ruci. Tada govorimo o **cervikobrahijalnom sindromu (syndroma cervicobrachiale)**. Sva tri sindroma mogu se javiti i u mladih ljudi, u žena starijih od 30 godina i muškaraca starijih od 40 godina.

Uzroci bolova nisu samo lokalnog karaktera

Bolest ili poremećaj svake od navedenih struktura u vratu mogu biti uzrokom bolova u vratu. Mogu ih, međutim, uzrokovati i bolesti udaljenih organa koje ovdje nećemo nabrajati. Od ostalih uzročnih čimbenika valja spomenuti bolesti koštano-mišićnog sustava, degenerativne promjene vratne kralježnice, sindrome prenaprezanja, fibromialgiju, upalne reumatske bolesti, loše držanje itd.

Iako sve moguće uzročne čimbenike treba imati na umu, ipak su degenerativne promjene vratne kralježnice daleko najčešći uzrok bolova u vratu. Naslijeđe, složena građa i velika pokretljivost vratne kralježnice, uz opterećenost težinom glave s jedne i suvremenim načinom života s druge strane, razlozi su za nastanak degenerativnih promjena na vratnoj kralježnici. Ulogu imaju i svakodnevne mikrotraume, do kojih dovodi sjedeći rad s glavom u prisilnom položaju (npr. rad za računalom, šivaćim strojem i sl.), vožnja automobilom, višesatno gledanje televizora i neki hobiji. Neprilagođena visina radne površine i stolca na radnome mjestu pridonose povećanom naprezanju vratne kralježnice, kao i **nekvalitetan noćni odmor na previsokom ili preniskom jastuku i spavanje na trbuhu**. Sve češći uzrok degenerativnih promjena vratne kralježnice su traume glave i vrata u prometnim nezgodama.

**Pokretljivost vratne kralježnice** ispituje se aktivno i pasivno u svim smjerovima: pokretanje vratom naprijed (inklinacija), natrag (reklinacija), na stranu (laterofleksija), okretanje oko osi (rotacija). U cervikalnom sindromu najprije su ograničeni pokreti u stranu i oko osi, premda sve kretnje mogu biti ograničene.

## Različiti terapijski pristupi

Pristup liječenju vratnoga bolnog sindroma razlikuje se u akutnoj i kroničnoj fazi. U **akutnoj fazi**, kad su bolovi intenzivni, a vratna kralježnica ukočena, cilj liječenja je smanjenje bolova i popuštanje mišićnog spazma, odnosno prekinuti začarani krug bol - spazam - bol. To postizemo primjenom **analgetika i/ili nesteroidnih protuupalnih lijekova u punoj dozi i kortikosteroida** koji djeluju na bolnu i upalnu komponentu procesa, a **miotonicima i sedativima** djelujemo na popuštanje mišićnog spazma. Tijekom te faze potrebno je **mirovanje vratne kralježnice** u mekom ovratniku (Schantzov ovratnik) tijekom dana i noći, a poslije samo tijekom noći dok traju simptomi. Lokalno, na kožu iznad mišića koji se nalaze uz vratnu kralježnicu, primjenjuje se **masaža ledom** (kriomasaža).

U **kroničnoj fazi**, kad se smanji intenzitet bolova, a kralježnica postane pokretljivija, primjenjuju se **analgetici ili nesteroidni protuupalni lijekovi** prema potrebi. Za popuštanje bolova i spazma primjenjujemo **toplinske procedure, masažu, elektroterapiju i trakciju** (istezanje). Toplinske procedure su u obliku toplih obloga, toplih kupki, tuširanja, infracrvene svjetiljke, terapijskog ultrazvuka.

Sve navedene procedure (toplinske, elektro i masaža) služe kao uvod u **kineziterapiju** (terapija pokretom, medicinska gimnastika). Vježbe istezanja, izometričke vježbe za snaženje mišića, rasteretne vježbe i vježbe posture (držanja) provode se pod nadzorom fizioterapeuta. Bitno je istaknuti važnost medicinske gimnastike u ponovnom vraćanju i/ili održavanju funkcije vratne kralježnice.

Liječenje bolnog sindroma vratne kralježnice može se uspješno provesti i **metodama kiropraktike**, ali samo u rukama dobrih stručnjaka.

**Operativno liječenje** bolnog sindroma vratne kralježnice rijetko je potrebno. **Edukacija** je važna u prevenciji bolova u vratu. Zaštitnim položajima i pokretima pri radu, usklađivanjem visine radne površine i stolca, korištenjem valjkastog jastuka, spavanjem na boku ili leđima, izbjegavanjem dulje vožnje automobilom i drugim postupcima smanjuje se stres na vratnu kralježnicu. Svako-dnevno 20-minutno vježbanje održat će mišiće vratne kralježnice dovoljno snažnima kako bi sačuvali funkciju i ublažili brojne traume kojima je vratna kralježnica svakodnevno izložena.

## Masaža čuva vrat

### Masaža je najjači adut u borbi s bolnim vratom.

Jeste li ikada osjetili vrtoglavicu, šum u ušima ili da vam trnu ruke ili dio glave? Korijen svih tih problema u većini slučajeva leži u vratnom dijelu naše kralježnice.

## Važnost precizne dijagnostike

Kao što smo već naveli, vratna kralježnica sastoji se od sedam kralježaka. Svaki kralježak, osim prvog - atlasa, ima dva poprečna, transversalna, nastavka i jedan trnasti ili spinozni. Ti nastavci su važni jer predstavljaju polazišta ili hvatišta dijela leđnih mišića.



Središnji dio kralješka čini otvor ili foramen kroz koji prolazi leđna moždina kao dostavljač krvi i kisika malom mozgu. Između kralješaka nalaze se pločice (diskovi) koje sprječavaju trenje među kralježaka.

Svi kralješci povezani su ligamentima, a vratna kralježnica je neposredno povezana i s ramenima pa je tako u velikom broju slučajeva bol u ramenu zapravo refleksija iz vratnog dijela kralježnice. Najosnovniji anatomske podaci govore o kompleksnosti jednog od najvažnijih dijela leđa.

# DEEP HEAT

## Toplinom pobijedite bol!

**DEEP HEATING Maxx Patch oblozi**  
 • dugotrajno zagrijavaju  
 • djeluju odmah

**DEEP HEAT SPRAY**

**DEEP HEAT RUB**  
 KREMA ZA BRZO UKLANJANJE MIŠIČNE BOLNE

### Kada?

- Bolovi i ukočenost mišića
- Bolovi i teška pokretljivost zglobova
- Bolovi u kralježnici (lumbago, isialgija)
- Reumatske tegobe
- Bolovi nakon sportskih i rekreacijskih ozljeda
- Prije sportskih aktivnosti

### Zašto?

- Snažno zagrijava
- Poboľjšava cirkulaciju
- Vraća pokretljivost
- Smiruje i uklanja bol

**DEEP HEAT krema** je prikladna za masaže bolnog mjesta.

**DEEP HEAT sprej** je prikladan za brzo i jednostavno njege, npr. leđa.

**DEEP HEATING MAXX PATCH oblozi** omogućavaju duže djelovanje aktivnih tvari na bolnom mjestu. Prikladni su za primjenu tijekom spavanja ili za vrijeme nastupa sportista.

Način primjene: Sprej se spravlja za masažu i poboljšanje cirkulacije, masirane općenito i usmjereno na bolna mjesta ili zglobove.

Šteta: Izbjegavajte primjenu na otvorene rane i iritirano kožno tkivo.

Šteta: Izbjegavajte primjenu na otvorene rane i iritirano kožno tkivo.

**ORITAL PHARMA**

www.oralpharma.com | www.oralpharma.hr | info@oralpharma.hr