

Dušan Ćorilić

**ŽIVOT BEZ BOLA
- ZDRAVA KIČMA**

**Vežbe za hroničan bol
u vratu i leđima**

**Beograd
2015.**

Dušan Ćorilić

**ŽIVOT BEZ BOLA
- ZDRAVA KIČMA**

Recenzent

Doc. dr. Nebojša Ćokorilo, profesor na Fakultetu sporta
i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Novom Sadu

Demonstrator vežbi

Strahinja Miljković

Izdavač

IP "Glosarijum"

Beograd

Rige od Fere 12

Tel./faks: 011/2182-163

E-mail: glosarijum@glosarijum.com

Za izdavača

Milan Žamac

direktor

Urednik

Milan Žamac

Kompjuterska obrada

Jelica Vasić

Štampa

"Glosarijum", Beograd

Tiraž

1.000 primeraka

ISBN 978-86-6297-020-6

1. UVOD

Nijedan lek ne može zameniti pokret, ali jedan pokret može zameniti sve lekove ovoga sveta – stara je medicinska antička mudrost.

U današnjem modernom svetu i modernim tehnološki naprednim društvima često se srećemo sa ljudima koji imaju neki od problema vezanih za telo. Najčešći od tih problema su bolovi u vratu i leđima. Tehnološki napredak nije doprineo smanjenju učestalosti pojave bola u vratu i leđima već nasuprot tome. Bol u leđima je još češća tegoba savremenog čoveka koja ga remeti u svakodnevnim aktivnostima.

Danas ćete na poslu ili u društvu često čuti da se neko žali upravo na bol u leđima i ubrzo ćete uvideti da dosta vaših prijatelja i kolega ima neke tegobe vezane za leđa. I kroz razgovor čujete kako to traje, kako tome ne pridaju značaj. „Proći će“ je najčešće ono što čujemo od njih. Na pitanje „Šta ste uradili po tom pitanju?“ kažu da nisu ništa itd. Ranije je glavni krivac za pojavu bola bio težak fizički rad, a danas je to baš suprotno, sedentarni način života i odsustvo fizičke aktivnosti praćeno stresom i tenzijom u svakodnevnom životu.

Čak 60 % odraslih ima bol u vratu, a oko 80 % bol u donjim leđima. Bol u donjem delu leđa, ili popularno rečeno krstobolja, lumbago, vrlo često pogađa modernog čoveka. Statistike govore da se 80 % odraslih osoba bar jednom u životu susretne sa ovom tegobom. Najčešće se javlja kod osoba između 30. i 50. godine života, a nakon 40. godine gotovo svaki čovek ima promene na intervertebralnim diskusima i degenerativne promene na kičmi, i to delom kao posledica procesa starenja ali i kao rezultat loših životnih navika koje podrazumevaju malo ili nimalo fizičke aktivnosti.

Najveći broj ljudi (80 %) se spontano oporavi i to najduže u roku od tri do četiri nedelje dok drugi (njih oko 15–20 %) osećaju bolove duže od tri meseca u slučaju jakog akutnog bola u leđima, dok neki pacijenti mogu da imaju dugogodišnje hronične probleme. Bol u vratu i krstima pogađa veliki broj ljudi i uvek je aktuelna tema.

Cilj ove knjige je da naučimo da se pravilno odnosimo prema svojim leđima i kičmi kroz pravilno držanje, postupke i vežbe, te da kroz promenu navika trajno rešimo probleme i bolove u leđima.

Želja mi je da uz vežbe iz ove knjige ponovo spoznate radost kretanja oslobođeni bolova.

2. MIŠIĆI LEĐA I KIČMA – SISTEM, ANATOMIJA I FUNKCIJA

Naša leđa čine leđna muskulatura i kičma kao oslonac mišićima i stabilizator, koji udruženi sinergično čine moćnu strukturu i omogućavaju čoveku uspravan položaj i veliku snagu i mogućnost raznolikog kretanja. Stabilizaciji kičme doprinose i trbušni mišići, koji čine trbušni mider.

Mišiće leđa prema njihovom anatomskom položaju, rasporedu i funkciji, delimo u tri grupe:

Spoljašnju, koju čine široki snažni mišići, lepezastog i perastog rasporeda mišićnih snopova. Njihove motorne jedinice imaju nešto veći broj brzih vlakana od mišića dubljih slojeva leđa, jer im je uloga pretežno vezana za pokrete i kontrolu susjednih delova tela, glave, ramenog pojasa i karlice.

Središnju grupu mišića leđa čine dugački vretenasti mišići koji se prostiru u pojasu pored kičmenog stuba sa leve i desne strane. Ovi mišići bogati su takozvanim sporim, toničnim vlaknima koja su prevashodno zadužena za održavanje uspravnog položaja, i međusobnog odnosa glave i vrata, grudnog koša i kičme kao i položaj kičmenog stuba u odnosu na karlicu i donje ekstremitete.

Duboka grupa mišića leđa raspoređena je između nastavaka kičmenog stuba praveći svojevrstu sigurnosnu mrežu oko kičmenih pršljenova. Oni su zaduženi za održavanje pravilnog međusobnog odnosa pršljenova i zglobova kičmenog stuba, kratki su, veoma snažni i pod veoma dobrom nervnom kontrolom. Dobra nervna kontrola ovih mišića obezbeđuje nam informacije o položajima i pokretima kičmenog stuba i, što je možda i važnije, o njihovim prirodnim ograničenjima.

Ove tri grupe mišića obezbeđuju pravilan položaj kičmenog stuba, njegov pravilan odnos sa drugim segmentima i omogućavaju bezbedne pokrete ne samo zglobova kičme već i celog tela, te predstavljaju složen i koordinisan sistem koji upravlja ne samo pokretima kičme i međusobnim odnosom kičmenih segmenata, već i celokupnim procesom našeg kretanja.

Trbušni mišićni zid se sastoji od tri sloja mišića koji polaze od kičmenog stuba pozadi do središnje linije stomaka (spreda) formirajući pojas (mišićni mider) oko trbušne duplje.

Trbušnu duplju ograničavaju sa gornje strane dijafragma – snažan mišić zadužen za disanje, sa bočne strane trbušni mišićni mider, a sa donje strane karlična duplja. Okružena mišićima, trbušna duplja ima karakteristike zatvorenog suda elastičnih zidova, ispunjenog tečnošću koji se ponaša po pravilima hidrostatskog pritiska. Vidimo da se dejstvom trbušnih mišića u trbušnoj duplji stvara pozitivan pritisak koji trbušnu duplju čini „čvrstim osloncem“ koji na sebe preuzima deo tereta gornjeg dela tela i time rasterećuje i podržava kičmeni stub. Od intenziteta napetosti trbušnih mišića zavisi i intenzitet pozitivnog pritiska trbušne duplje.

Kičma se sastoji od kičmene moždine i nerava koji nose informacije od ruku, nogu i drugih delova tela, i nose signal iz mozga do tela. Leđa se sastoje od 33 pršljena, 31 para nerava, 40 mišića i isprepletanih tetiva i ligamenata. Između pršljenova nalazi se fibrozna, elastična hrskavica – disk. On omogućava fleksibilnost kičme i pokretanje pršljenova.

Cervikalni ili vratni pršljenovi – Ima ih sedam, po brojevima od C1 do C7, od kojih je najpoznatiji atlas. Njihova uloga je da omogućavaju fleksiju, ekstenziju, savijanje i okretanje glave. Oni su dosta manji od drugih pršljenova i zbog toga su pokretiniji od ostalih. Svaki vratni pršljen se sastoji iz dva dela: glavni deo i zaštitni svod za kičmenu moždinu, tzv. nervni svod.

Torakalni ili grudni pršljenovi – U grudnom delu torakalni deo je pričvršćen za rebra. Tu se nalazi dvanaest pršljenova, po brojevima od T1 do T12. Kičmeni kanal u ovom regionu je

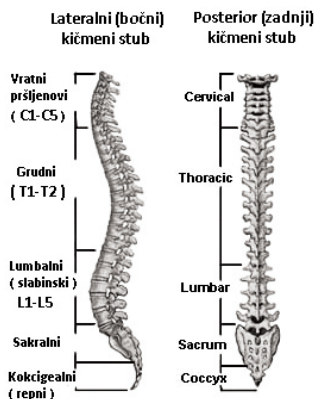
znatno manji nego u lumbalnom i vratnom delu, što povećava rizik od fraktura.

Pokreti koje omogućava torakalni deo su rotacije. Rebra omogućuju savijanje u stranu i čuvaju unutrašnje organe od mehaničkih povreda.

Lumbalni ili krsni pršljenovi – Lumbalni pršljenovi su veliki, široki i debeli iz razloga što nose i najveću težinu čitavog tela. U ovom delu se nalazi pet pršljenova, po brojevima od L1 do L5. Najniži se naziva L5, i on je povezan sa krsnom kosti. Najvažniji pokreti u ovom delu su savijanje napred, nazad i u stranu.

Sakralni pršljenovi su srasli i ima ih četiri do pet.

Repni pršljenovi su mali, liče na rep i nalaze se najniže u telu, ispod nivoa sakralne kosti i ima ih četiri, po brojevima Co1 do Co4.



Neuroanatomija

Kičmena moždina je podeljena na cervikalni, torakalni i lumbalni deo, a svaki taj deo je podeljen na specifične segmente neurona.

Vratni (cervikalni) region ima osam nivoa. Svaki nivo je zadužen za neku funkciju u vratu i ramenima. Osećaj se jednako prenosi od tela do kože i drugih delova tela, od vrata, ramena,