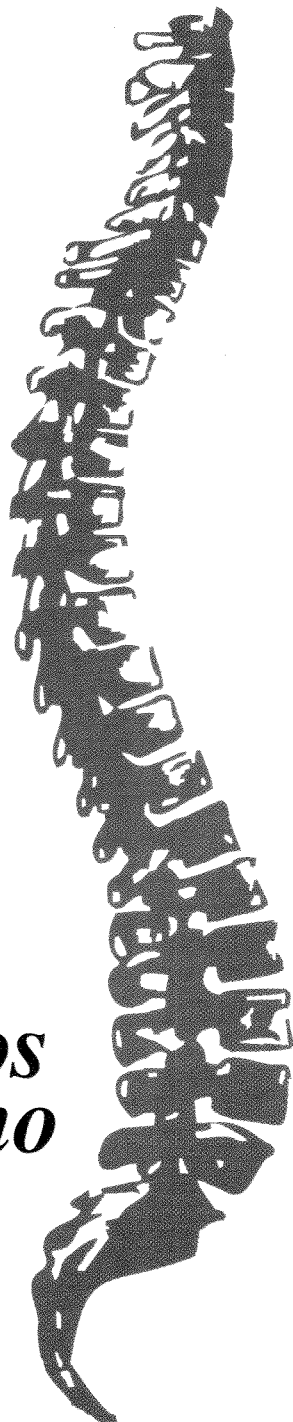


*Robertina Ostapenkienė*

*Gyvenimas*  
**BE** *nugaros*  
*skausmo*



*Robertina Ostapenkienė*

*Gyvenimas  
be nugaros skausmo*

**M**argaziedis

UDK 617.5-009  
Os55

ISBN 9955-577-09-6

© *Robertina Ostapenkienė*, 2006  
© „*Margaziedis*“, 2006

## Jei norite gyventi be nugaros skausmo

*Jau keliolika metų tenka konsultuoti ir gydyti žmones, besiskundžiančius nugaros skausmais. Didesnė jų dalis – darbingo amžiaus. Kokios priežastys neleidžia pamiršti skausmo? Kodėl, nors ir turime gausybę sporto kompleksų bei sveikatingumo centrų, automatizuotą buitį, kvalifikuotus gydytojus, nepavyksta išvengti ar bent sumažinti kenčiančiųjų dėl nugaros skausmų skaičiaus?*

*Statistika liūdna. Operacijų dėl stuburo išvaržų nemažėja. Vien tik Kauno medicinos universiteto klinikose pastaruosius ketverius metus operuojamųjų dėl minėtos problemos skaičius viršija tūkstantį per metus. Arba trys operacijos kasdien. Jei operacija išspręstų šią problemą, gydytojas po jos sakytų „sudė“, o ne „iki pasimatymo“. Nes pakartotinės operacijos atliekamos dažniau, nei norėtųsi.*

*Kai kurių autorių duomenimis, nepatenkinami operacinio gydymo rezultatai nustatyti apie 56 proc. žmonių.*

*Nugaros skausmai atsinaujina. Ir po operacijų, ir be jų. Netgi sportuojant ar gydantis dažnai būna sunku pamiršti skausmus ir jie retkarčiais primena apie save. Kokios priežastys neleidžia pagerinti situacijos? Ar realu, kad pirmasis mūsų radikulitas būtų paskutinis ir kad senatvėje nežinotume, kas yra strėnų gėla, „ataugos“, „druskos“, kurios netgi šiame XXI a. laikomos... norma?*

*Knygelėje aptarsime visas pagrindines stuburo negalavimus sukeliančias priežastis. Žmogui, kenčiančiam skausmą, gydytojas turėtų ne tik skirti gydymą, bet ir pateikti visą informaciją, kaip gyventi, kad visam laikui išvengtų ligos pasikartojimo.*

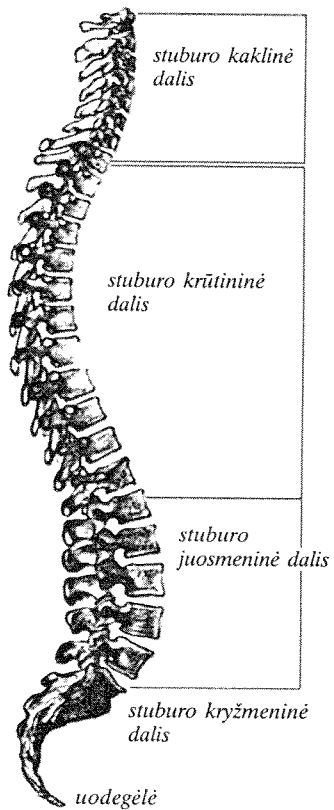
*Labai dažnai žmogus, kurį tenka konsultuoti, papasakoja, kiek daug laiko, kantrybės ir pinigų yra investavęs sveikatos priežiūrai. Kad ir kaip būtų keista, beveik visi įsitikinę, jog minėtas sveikatos sutrikimas – visam likusiam gyvenimui. Manau, viena svarbiausių sėkmingo gydymo garantijų yra jūsų noras bendradarbiauti.*

Esant skausmams pirmiausia reikalinga kvalifikuoto gydytojo konsultacija, kad šis įvertintų strėnų skausmų priežastis, kurios gali kilti dėl buvusių traumų, įgimtų pokyčių, degeneracinių ligų. Tai ortopedinės, uždegiminės, atsiradusios dėl kūno statikos pokyčių (kojos sutrumpėjimo, klubo sąnario artrozės) ar prostatos, tiesiosios žarnos navikų ir uždegiminių vidaus organų ligų.

Konsultacijos metu įvertinamas ir raumenyno išsivystymas, simetriškumas. Labai dažnai žmogus nustemba, sužinojęs, kad jo iškrypęs stuburas, nevienodai išsivystę raumenys, kurių asimetrija, beje, dažniausiai ir yra pirminių nugaros skausmų priežastis. Beveik visi, besiskundžiantieji nugaros skausmais, turi ir silpnus dubens dugno raumenis. Tai viena pagrindinių gydymo ar kineziterapijos priemonėmis sprendžiamų problemų. Svarbu žinoti, kad ryškesnės asimetrijos ir nefunkcionuojančio dubens dugno raumenų silpnumo, taikant įprastinius darbo su treniruokliais metodus, koreguoti nepavyksta. Skausmo ar jo pasikartojimo išvengti – taip pat.

Ir reikia suprasti, kad priemonės, kurios padėjo draugui ar kaimynui sumažinti nugaros skausmus, gali ne tik nepagelbėti, bet ir pakenkti. Ypač jei kalbėsime apie stuburo tempimą, kuris labai išpopuliarėjo po spaudoje pasirodžiusių straipsnių minėta tema. Populiariai pateikta informacija apie panašius gydymo metodus dažnai padaro daug žalos, nes spauda nėra mokslinė metodinė priemonė, kurioje turėtų būti aiškiai išdėstyta gydymo trukmė, intensyvumas, poveikio stiprumas ir panašiai. Žinotina, kad po bet kokio įsikišimo į žmogaus organizmą pastarajam reikia laiko „susitvarkyti“ su poveikio pasekmėmis. Tegul ir geromis.

Pirmiausia jums noriu pasakyti ir dar kartą pakartoti: jei norite gyventi be nugaros skausmo – liaukitės gydytis vaistais, kurie padėjo jūsų kaimynui, ir išmokite girdėti, ką sako jūsų kūnas. Kūnas kalba ir labai aiškiai išsako viską, kas jam trukdo. Norint jį girdėti, reikia klausyti.



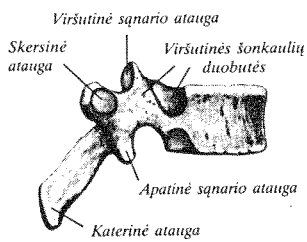
*1 pav. Taip atrodo mūsų stuburas, žiūrint į jį iš šono.*

*Priminsiu viską, ką žinojote ir žinote. Pabudote naktį ir su siaubu galvojate, kaip apsiversti ant kito šono (pilvo, nugaros), kad neskaudėtų? Bijote kosėti, čiaudėti, lenktis pakelti nukritusio daikto?*

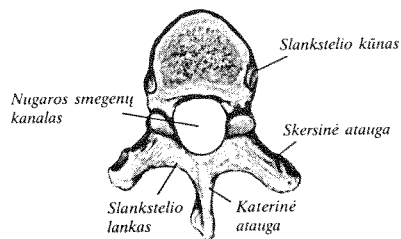
*Skausmus galima pamiršti ir ateityje jų visiškai išvengti. Galima gyventi be nuskausminamųjų ir priešūždegiminių vaistų. Ir pagaliau galima išvengti operacijos net turintiesiems stuburo disko išvaržą.*

Kai perskaitysite šią knygelę, sutiksite, kad tai gana paprasta.

Taip atrodo mūsų slanksteliai iš šono (2 pav.) ir iš viršaus (3 pav.):



2 pav.



3 pav.

Atminkite, kad stuburas ilsisi ir sveiksta būdamas šiose padėtyse:



4 pav.

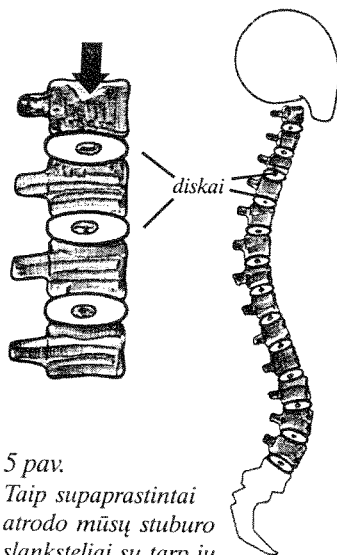
Jei dirbate sėdimąjį darbą, daug vairuojate ar tiesiog labai skauda – būtina rasti laiko kelis kartus per dieną nors po penkias minutes pabūti šiose padėtyse (4 pav.).

Puiku, jei pavyks tai padaryti kas valandą. Sakote, nėra laiko? Bet ar produktyvus tas laikas, kai skauda taip, jog sunku sukonsultuoti dėmesį darbo klausimams spręsti. Kenčia gyvenimo, bendravimo ir darbo kokybė?

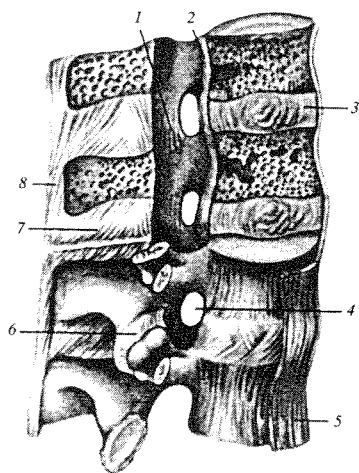
Maždaug pusė gydymo sėkmės ir gera tolesnė sveikatos perspektyva priklauso tik nuo jūsų pačių. Kita pusė – nuo jūsų ir gydytojo bendradarbiavimo. Pakartosiu – tai tiems, kurie nori gyventi be vaistų ir išvengti operacijos.

Kodėl tokios svarbios stuburą „nukraunančios“ padėtytys? Tiesiog motulė Gamta taip surėdė, kad ir stuburui reikia pavalgyti, pailsėti. Ypač tada, kai jis serga. Priešingai nei mūsų skrandis, kuris gali priimti maistą tada, kai dirbame, ir virškinti, kai ilsimės. Stuburas „valgo“ tik kai ilsimės.

Bet tai jokiū būdu nereikia, kad esant skausmams reikia nuolat gulėti ar klūpėti. Pakaks ir nedidelių pertraukėlių, leidžiančių stuburui pasiimti savo drėgmės ir maisto



5 pav. Taip supaprastintai atrodo mūsų stuburo slanksteliai su tarp jų esančiais diskais.



6 pav. Stuburo raiščiai ir sąnariai juosmeninėje stuburo dalyje. 1, 2, 5, 7, 8 – raiščiai; 3 – diskas; 4 – tarpslankstelinė anga; 6 – stuburo sąnarys.

porciją. Kitaip jis paprasčiau- siai sausėja, diskai žemėja, kol kada nors nemaloniai mums primena apie save. Ir formuoja neteisingą požiūrį, kad strėnų skausmai vyresniame amžiuje ir ataugos senatvėje yra norma.

Diskai yra stuburo „amortizatoriai“. Degeneracinės stuburo ligos prasideda disko išsigaubimu, po kurio seka raiščių, stuburo sąnarių pokyčiai. Dėl to nukenčia stuburo stabilumas, dėvisi jo sąnariai, siaurėja stuburo kanalas ir spaudžiami nervai.

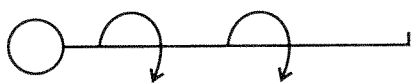


## Pradedame gydymą

Labai svarbu, kad miegant stuburas ilsėtųsi. Tam reikalinga gera lova ir kokybiškas čiužinys. Ne per daug minkštas ir ne per daug kietas. Didesnės kūno masės žmonėms labiau tiks kietesnis čiužinys. Nepamirškime pagalvės. Jei leidžia galimybės – puiku įsigyti ortopedinį čiužinį. Ir jokia būdu nereikėtų miegoti ant grindų ar lentos, nes ant kieto pagrindo stuburas nei ilsės, nei maitinsis (7 pav.).



7 pav. Stuburo padėtis, gulint ant kieto pagrindo.



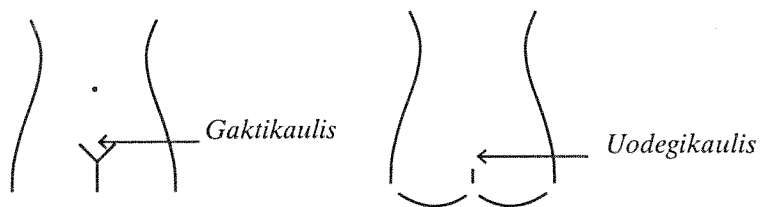
8 pav.

Prieš verčiantis lovoje būtina įtempti pilvo raumenis ir verstis taip, kad pečiai ir dubuo sukėtųsi vienu metu. Patikėkite – padeda (8 pav.).

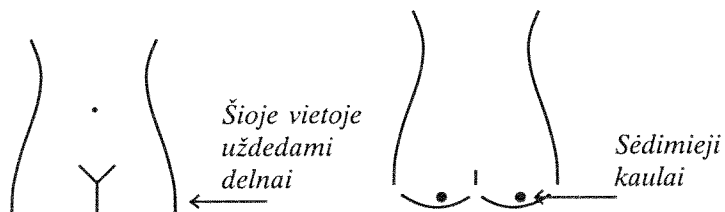
Kai skausmai labai intensyvūs, didesniąją laiko dalį tenka praleisti lovoje. Pasimokykime dubens dugno raumenų treniruotės, kurią kiek-

vienam iš mūsų, net ir neturinčiam sveikatos sutrikimų, reikėtų atlikti kasdien. Vieną iš minėtų raumenų mes galime treniruoti tada, kai naudojames tualetu. Tiesiog šlapinimosi metu išmokime 3-5 sekundėms sulaikyti srovę. Pakartokime 2-3 kartus. Ir taip – kaskart. Kitas pratimas atliekamas uždėjus vienos rankos pirštus ant gaktikaulio, kitos – ant uodegiakaulio. Pratimą geriau atlikti gulint ant nugaros, per kelius sulenkus kojas (9, 10 ir 11 pav.).

Ir mėginkime šiuos kauliukus priartinti vieną prie kito. Pirštai padės pajusti šį judesį. Tiesa, iš pradžių gali nepasisekti, bet kartojant keletą kartų tikrai pavyks. Na, ir dar vienas labai paprastas, bet ne mažiau svarbus pratimas. Delnus uždėkime taip, kad pirštais liestume klubus.



9 pav.



10 pav.

11 pav.

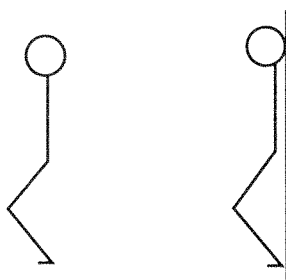
Arba pirštais suraskime sėdimuosius kauliukus ir mėginime juos suartinti.

Jei rankos bus ant klubų, pajausite, kad klubai truputį susiaurėja. Jei ant sėdimųjų kauliukų, taip pat bus juntamas nedidelis pirštų, esančių ant sėdimųjų kauliukų, priartėjimas.

Ir prisiminkite: visada, jei jums skausmingas bet koks judesys, stenkitės keisti padėtį taip, kad pečiai ir dubuo suktytųsi vienu metu. Ir stovint, ir gulint.

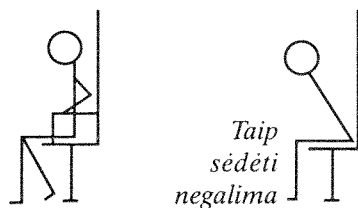
Jei ilgiau stovint labiau skauda – šiek tiek sulenkite kelius. Ir, jei leidžia aplinkybės, galite atremti nugarą į sieną (keliai truputį sulenkti) (12 pav.).

Dažnai skauda sėdantis ant kėdės ar nuo jos stojantis. Galioja tie patys patarimai. Sėdant galima prisilaikyti rankomis ir stengtis



12 pav.

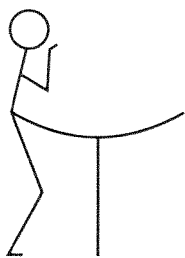
atsisėsti taip, kad nugara išliktų vertikali ir nepasvirtų pirmyn. Kaip papildomą atramą galima panaudoti koją, kurią sėdant pakišame po kėde. Pavyksta atsisėsti neskausmingai. Atsistoti – taip pat (13 pav.).



13 pav.

Atrodytų, kam reikia tokios smulkios judesių apžvalgos ir rekomendacijų? Patikėkite, jei jūs nedirginsite skaudamos vietos (ką daro visi nekontroliuojami judesiai), ji paprasčiausiai bus priversta pradėti gyti.

Kaip praustis? Svarbu nesilenkti. Tiesiog sulenkite kelius, o pilvo apačią atremkite į kriauklę (14 pav.).



14 pav.

Ranka taip pat galima atsiremti į kriauklę ar priešais esančią sieną. Tai puiki padėtis ir valant dantis. Taip pat plauçant indus. Tik čia abi rankos turi būti laisvos. Bet pakaks atramos pilvu ir sulenktų kelių, kuriuos galima atremti į po kriaukle esančią spintelę.

Kol skausmai intensyvūs, galvą plauti reikėtų stovint duše, bet nepasilenkus prie vonios. Ir vėl išgelbėsite save nuo skausmo paūmėjimo.

Vonios laikinai reikėtų atsisakyti. Arba ją naudoti tik kaip gydymą procedūrą 10-15 min. ir ne šiltesnę negu 39 °C.

Turintiesiems stuburo disko išvaržą, vis dėlto geriau tinka dušas. Be abejo, skausmus vonia dažnai palengvina, bet neužmirškite, kad ji atpalaiduoja, todėl sušilusi nugara tampa gerokai jautresnė bet kokiam netiksliam judesėliui. Netgi nusičiaudėti dažnai būna rizikingiau po vonios. Dažnai ir vėl iš naujo „susuka“.



15 pav.

Jei vonia vis dėlto gundo, po jos būtina atsigulti. Prieš tai į lovą kojūgalyje pasidėjus atramą (apie 50 cm aukščio) kojoms. Šiltai apsiklokite (15 pav.).

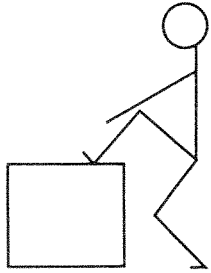
Po juosmeniu galima pakišti mažą pagalvėlę.

Jei sunku įlipti į vonią, prie jos padėkite dviejų trijų pakopų laiptelius.

Rengiantis, maunantis batus – rekomendacijos panašios. Dažnai sunkiausia būna užsimauti kojines.

Pirmiausia nelaikykite dažnai dėvimų drabužių ir kitų daiktų žemutiniuose stalčiuose. Juk lenkiantis pasiimti skauda?

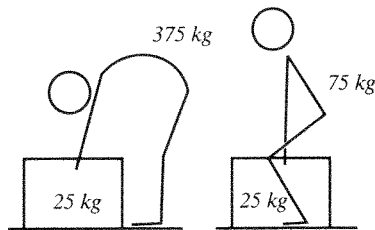
Kiek įmanoma mažiau nereikalingų judesių. O lenkiamąsi reikėtų pakeisti saugesniu judesiu. Ką nors keldami, pavyzdžiui, nuo grindų, pritūpkite, bet nesilenkite. Batus galima užsimauti pritūpus, užkėlus koją ant batų dėžės ir pritūpus (16 pav.).



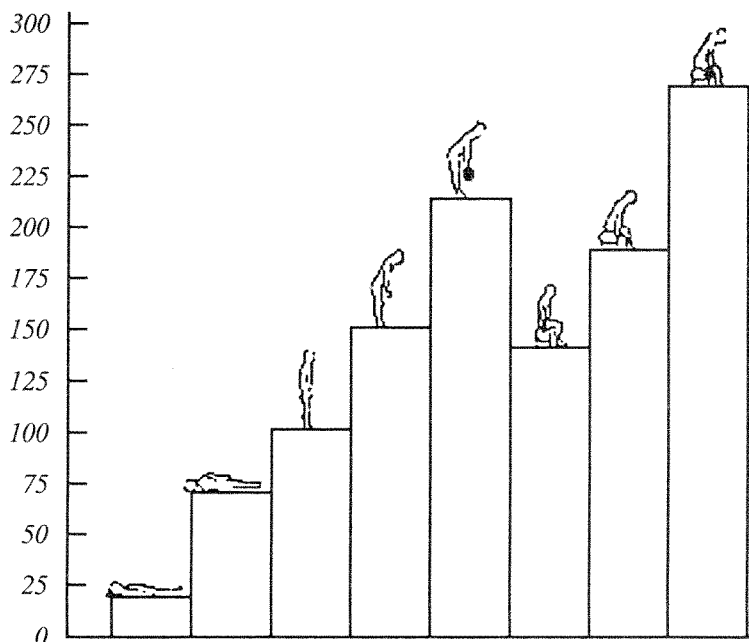
16 pav.

Vien pasilenkus stuburui tenka gero kai didesnis krūvis. Įrodinėti nereikia – pamėginkite ir daugiau nebenorėsite. Sunkesnius daiktus kelkite pritūpę. Nesilenkite (17 pav.).

Paveikslėlyje pavaizduota trečių juosmeninį slankstelių veikiančios jėgos. 70 kg sveriančiam žmogui šį slankstelių veikia 100 kg jėga, nors tam slanksteliui tenka tik pusė kūno masės. Tokia didelė stuburo apkrova atsiranda vien dėl raumenų ir raiščių įtampas. Kokios didžiulės apkrovos tenka slanksteliui, o kartu ir visam stuburui, kai sėdima, stovima pasilenkus ir ypač lenkiamasi su svoriu, kuris tėra 2,5 kg! Tai puikiai demonstruoja 18 pav.



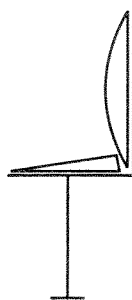
17 pav.



18 pav.

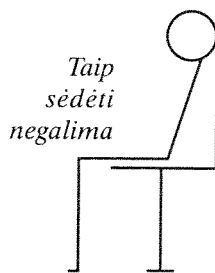
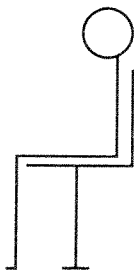
Tokie rekomenduojami judesiai iš pradžių sukelia daug nepatogumų. Po vienos dviejų savaitių savistabos ir savikontrolės suformuojamas naujas judesio stereotipas ir judesiai tampa įprasti. Nepraraskite optimizmo, tai laikini apribojimai, jų paisydami greičiau sveiksite, ypač jei turite stuburo disko išvaržą. Jei sėdite, prisiminkite, kad nugara turi remtis į atramą. Namuose – kėdė su atkalte, ant jos, esant reikalui, galima pritvirtinti pagalvėlę (19 pav.).

Darbe būtina patogi kėdė, kuri atitiktų jūsus ūgį. Stalo aukštis taip pat turi būti tinkamas. Taisyklinga sėdėseną yra tokia, kai išlaikoma fiziologinė stuburo padėtis su



19 pav.

normaliais jo išlankimais. Kėdė turėtų būti optimalaus aukščio. Atrama nugarai – šiek tiek nuožulni. Kojos sėdint – sulenktos per kelius stačiu ar nedaugbuku kampu, o pėdos remiasi į grindis ar nedidelę kėdutę. Kampas per klubo sąnarį – 90-110°.



20 pav.

Juosmeninė stuburo dalis būtinai remiasi į atramą (20 pav.).

Jeį daiktas nukrito ant grindų – sėdėdami nesilenkite, kelkite jį tik po to, kai atsistosite nuo kėdės, pritūpsite ir vėl atsistosite. Sėdimajoje padėtyje lenktis negalima, nes stuburui tuo metu tenka kelis kartus didesnis krūvis. Blogiausiu atveju leidžiama lenktis tik tada, kai lenkiantis viena ranka stipriai remiasi į stalą.

Ar skauda, kai lipate laiptais? Jei taip – lipkite pristatydami koją. Arba pirma statykite ant laiptelių tą koją, kurią lipant skauda mažiau. Kartais lipti laiptais žemyn tenka atbulomis. Namuose galima ir taip.

Venkite slidžios avalynės. Išvengę slydimo, apsisaugosite nuo papildomo skausmo, kuris gali atsinaujinti, nors buvo pradėjęs rimti. Ir nebūtina pirkti naujų batų. Tiesiog priklijuokite specialius, tam skirtus lapelius batų padams (išigysite parduotuvėje) arba paprastą medicininį pleistrą, jei eiti reikia tuoj pat, o lauke slidu.

Aukštakulnė avalynė turėtų palaukti. Jau žinote, kad geriausia – ne aukštesnė nei 4-5 cm pakulnė.

Jeį į darbą vykstate visuomeniniu transportu – geriau stovėti negu sėdėti. Ir pasirinkti vietą autobuso ar troleibuso viduryje. Nestovėkite priekyje ir gale. „Ant ratų“ stuburui nesmagu ir nesaugu.

Tiems, kurie vairuoja automobilį, būtina žinoti: be korseto sėstis už vairo negalima. Sėdimoji padėtis (ypač automobilyje) stipriai apkrauna stuburą, o korsetas šiuo atveju apkrovą sumažina apie 20-30 proc. Paprastai jį rekomenduojama dėvėti ne ilgiau kaip 2 valandas per dieną. Ir šiuo atveju turiu jums kitą pasiūlymą. Jei už vairo praleidžiate daug laiko, jei laukia ilga kelionė arba ilgas sėdėjimas posėdyje, svečiuose (su skaudama nugarą?!) – be baimės dėvėkite korsetą nors ir visą dieną. Raumenys „nesunyks“, juolab kad jūs šalia saugių judesių, „nukraunančių“ padėčių taikysite ir raumenų stiprinamąsias, atpalaiduojamąsias ir kitokias gelbstinčias priemones. Nes neturint nuosavo raumeninio korseto nugaros skausmai kartosis? Kaip tą daryti, pakalbėsime šiek tiek vėliau.

Kaipgi su buities darbais? Apie indų plovimą jau kalbėjome. Skalbiame automatinėmis skalbiamosiomis mašinomis. Bet keliant net ir nedidelius svorius (kad ir šlapius skalbinius) galioja tos pačios rekomendacijos. Kelti pritūpus, nesilenkti, įtempti pilvo raumenis. Geriau kelis kartus ir be skausmo, mažesnius svorius, nei daug ir...

Jei skalbiate ar skalaujate vonioje, žinote, kaip tai sunku. Reikėtų gelbėtis šiomis padėtimis: atrėmus krūtinę į vonios kraštą ir klūpint. Arba pusiau klūpint ir sėdint ant kamuoliuko. Atrama krūtinei – būtina (21 pav.).



21 pav.

Atsistoti tik prieš tai įtempus pilvą ir remiantis nors viena ranka. Suktis – pečiai ir dubuo – vienu metu. Kai įprasite, galvoti, kaip tai padaryti, tikrai nereikės.

*Plauti grindis geriausiai ropomis. Arba stovint, jei šluotos kotas ar siurblio rankena pakankamai ilgi, kad nė trupučio nereikėtų lenktis.*

*Nedirbkite iškėlę rankų (užuolaidų kabinimas, siekimas daiktų, esančių aukštutinėse lentynose). Šiose padėtyse atsi-  
lošiate, išsilenkiate atgal. Stuburas iškart pareikš pretenzijas. Turėkite kėdutę ar kopėtėles. Taip išvengsite skausmingų pri-  
siminimų, nevilties, kad „su stuburu taip blogai, kad net kny-  
gos iš lentynos negaliu pasiimti“.*

*Į parduotuvę geriau keliauti du kartus, negu nešti didelį svorį. Jei jau esate priversti tai padaryti – užsidėkite korsetą ir prieš keldami maišelį su produktais pritūpkite ir įtempkite pilvą. Neškite abiejose rankose. Svorį geriau padalyti po ly-  
giai. Nieko naujo, tiesa? Tie patys judesiai, kurie gelbsti visa-  
da. Jei nešti labai sunku, dalį kelio galite eiti šiek tiek sulenk-  
tais keliais. Pavargs kojos (ir pasitreniruos!), bet išliks saugesnė nugara.*

*O ką daryti su vaistais? Vartoti ar nevertoti? Vis daugiau žmonių atsisako „tos chemijos“. Jos dažnai ir nereikia, jei pai-  
sote minėtų rekomendacijų. Jei jaučiatės taip, kad galvojate tik apie skausmą, vartokite vaistus, kuriuos paskyrė gydyto-  
jas. Gali užtekti vienintelės ampulės ar tabletės, jei prisimin-  
site ir vengsite situacijų, kurios vėl sukels skausmus.*

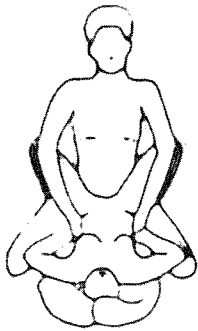
*O kaip čiaudėti ar kosėti? Apkabinkite pilvą abiem ran-  
komis ir šiek tiek prispauskite. Gelbsti. Arba atsiremkite į sieną ar kitą atramą. Geriau abiem rankomis. Taip stuburas patirs mažesnę smūgį, skausmo išvengsite arba jis bus bent jau mažesnis nei anksčiau.*

*O kaip atostogos ir kiti malonumai? Lagaminas – su ra-  
tukais. Kelti, nešti – jau prisimenate? Jei ilsitės prie jūros, žinokite: maudytis ir braidžioti galima tik tada, kai van-  
duo +18 °C ir šiltesnis. Vaikščioti pajūriu, per šlapią smė-  
lį. Nesėjimas per sausą smėlį tikrai sugadins nuotaiką ir poilsį. Jei ne iš karto, tai kitą rytą. Stuburui per sunku, ypač jei skausmus „atsivežėte“ tikėdamiesi pagyti. Tokie tad gy-  
venimo paradoksai.*

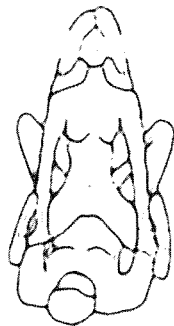


Ir per atostogas, ir kasdieniame gyvenime nepiktnaudžiaukite alkoholiu. Atminkite – jis „išplauna“ iš organizmo vitaminus, kurie reikalingi normaliam iš stuburo išsišakojančių nervų funkcionavimui. Ypač B grupės vitaminai. Galite pasakyti, kad apsirinku ir kad tada, kai šventėte savo gimtadienį, „visai neskaudėjo“? Jūs teisus. Tą vakarą tikrai neskaudėjo, nes alkoholis turi gerą savybę atpalaiduoti, pagerinti kraujotaką. Bet tik nedidelis jo kiekis. Prisiminkite, kaip jautėtės kitą rytą? Klaidinga būtų daryti išvadą – vakar išgėriau ir „atleido“ nugarą, gal ir šiandien? Alkoholis atpalaiduoja. Bet jis „nuima“ ir kontrolę. Ir sąmoningą, ir raumens, prilaikančio skaudamą stuburą, kontrolę. Mūsų kūno ramstis dažnai nebūna pasiruošęs tokiam judesių laisvumui, kuris turėtų atsirasti **savaime**, po truputį ir tada, kai raumenys sustiprėja, kai po gydymo ir treniruočių yra išlyginama nugaros raumenų jėga kairėje ir dešinėje stuburo pusėse. Sutvirtėja pilvo, sėdmenų raumenys.

O kaip mylėtis, kai skauda nugarą? Labiausiai tinkamos trys padėtys.



22 pav. Moteriai rekomenduojama pasidėti po sėdmenimis pagalvėlę, o kelius sulenkti. Vyrui laikyti kelius sulenktus.

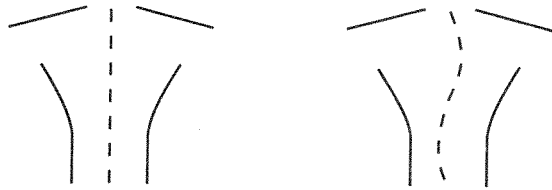


23 pav. Moteriai vengti per didelio išsilenkimo atgal. Taip pat per didelio svorio perkėlimo ant rankų. Vyro keliai sulenkti.



24 pav. Vengti stuburo pasisukimo. Moteriai apatinę koją truputį sulenkti.

Jeigu jums skauda nugarą, būtina žinoti, ar nepriklausote tiems 95 proc. žmonių, turinčių nugaros raumenų asimetriją, kurios nepašalinus tikėtis sėkmingo nugaros skausmų gydymo sunku. Kas yra asimetrija? Labai reto žmogaus stuburas tiesus (kalbama apie stuburo padėtį, žiūrint į žmogų iš nugaros) (25 pav.).



25 pav.

Sutikite, kad tada, kai stuburas pakrypęs, šalia jo esantys raumenys nevienodai pasiskirsto krūvi. Vienoje pusėje jie dirba labiau, kitoje – mažiau. Ilgainiui ir susiformuoja jų asimetrija. Vienoje pusėje raumenys įsitempia, pasidaro kieti ir skausmingi nuo dvigubo darbo krūvio, o kitoje nusilpsta ar net sunyksta.

Dažniausiai remiamės tokia logika: masažistas sakė, kad labai „sukietėjus nugarą“ ir reikia išmasažuoti. Masažas įtampą gali nuimti, bet jis niekada nesustiprins tos silpnosios pusės, kuri privalo dirbti lygiai taip pat. Reikėtų atminti, kad masažo žala yra ta, kad jo metu pašalinama ne tik raumens įtampa, bet ir su ja susijusi stuburo apsauga. Atpalaiduojami raumenys, išlaisvinamas stuburas. Bet kas tada laikys išlaisvintą stuburą? Ar tik ne ta vienintelė – stipresnioji pusė, kuri ir vėl dirbs viena. Kol kada nors ir šis raumuo pervargs. Tada reikės gydyti mėnesį, du, tris. Kol raumens sustiprės ir vėl galės laikyti stuburą. Labai dažnai, norint atstatyti raumenis, taikoma dozuota ir individuali raumenų elektrinė stimuliacija (RES). Kodėl ne mankšta ar įvairūs nugaros raumenų stiprinamieji pratimai? Todėl, kad tas silpnasis raumuo ir čia atsilieka. Stiprusis dirba ir tvirtėja

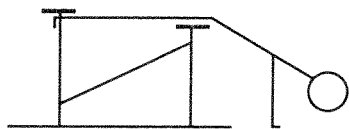
(arba pervargsta), o silpnasis – neįstengia. Įprastiniai rekomenduojami pratimai pradiniam gydymo etape jam būna per sunkūs. Stiprus „apvalgo“ silpną. Greičiau atsistato po krūvio, labiau stiprėja. Štai kodėl daugumai mūsų pratimai tiesiog nepadedą ar būna skausmingi.

Skautėti neturi. Atlikdami mankštos pratimus neignoruokite kūno siunčiamų signalų. Jei skauda – vadinasi, pratimas jums tikrai netinka arba jį atliekate netaisyklingai. O gal jums pirmiausia reikia sustiprinti tuos raumenis RES pagalba? Labai dažnai tenka atsakyti į klausimą: „Ar per TV reklamuojami aparatai tinka?“ Atsakau: nugaros skausmų jais neišgydysite ir raumenų nesustiprinsite, „neužauginsite“. Pačiu geriausiu atveju pagerinsite kraujotaką, sukelsite trumpalaikį raumens tonusą. Visi, kuriems taikoma RES, privalo žinoti: ši procedūra turi būti dozuojama ir jeigu ji reikalinga – teatlieka specialistas. Tik jis, sekdamas raumens susitraukimo stiprumą, stebėdamas, kada atsiranda nuovargis, galės parinkti tinkamą raumenų jėgos ir ištvėmės ugdymo metodiką. Nėra vienos metodikos, tinkančios dviem žmonėms.

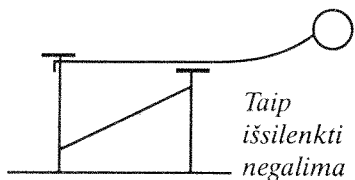
Pratimai, kuriuos atliekate, taip pat turi būti daromi saikingai. Norint pasiekti ilgalaikį ir užtikrintą rezultatą, mankštos ar treniruočių krūvis turi būti po truputį didinamas, treniruojamos įvairios raumenų grupės. Nėra ir negali būti vienoda pratimų programa visiems pradėjantiems arba visiems, turintiems skaudamą nugarą.

Tik individualiai pagal jūsų raumenyno išsivystymą, laikyseną, darbo pobūdį parinkta treniruočių metodika bus efektyvi. Prisiminkite: jūsų trumparegystės laipsnis, kraujospūdis ir daugelis kitų dalykų turi reikšmės darbo sėkmei. Jei gydote nugarą – neaštrinkite kitų problemų.

Norint pakankamai paruošti nugaros raumenis, tam tikrame treniruočių (mankštos) etape būtinas pratimas, kuris labai dažnai atliekamas netaisyklingai.



26 pav.



27 pav.



28 pav.

Kaip jį atlikti? Užlipti ir nu-  
lipti nuo treniruoklio stenkitės  
ramiai, vengdami pasisukimų  
į šalis. Laikykite įtempę pilvo  
raumenis. Nesiloškite atgal!!!

Užlipus ištiestos rankos  
remiasi į grindis. Nugara at-  
palaiduota, pėdos nukreip-  
tos statmenai į grindis. Klu-  
bų sąnariai šiek tiek už  
atramos taško. **Svarbu!** Sėd-  
menų raumenys turi būti  
įtempti **abu!** Labai dažnai  
įtemptiama tik viena pusė.  
Tada, kai jau galite atlikti ši-  
tą pratimą, rekomenduočiau  
iš pradžių atlikti jį nepake-  
liant rankų nuo grindų. Tik  
palaikyti įtempus **abu** sėd-  
menis, šlaunų užpakalinės  
pusės ir pilvo raumenis.  
Įtempus sėdmenų raumenis,

nugaros nekūprinti, neišriesti. Ji turi išlikti natūralioje pa-  
dėtyje. Dozuojant pratimą – atsižvelgti į silpnesnės nuga-  
ros ir sėdmenų raumenų pusės pajėgumą. Kitaip tik didin-  
site raumenų disproporciją.

Paprastai pradinė gerai toleruojama dozė yra maždaug trys  
kartai po 10-15 sekundžių, pakėlus rankas nuo grindų ir lai-  
kant prie krūtinės. Pratimas atliekamas 2-3 kartus per savai-  
tę. Kasdien negalima. Didinti krūvį reikėtų labai lėtai ir tik  
tada, jei tą pačią ir kitą dieną po pratimo atlikimo neatsinau-  
jina nugaros skausmai. Tegul ir nežymūs. Pakaks, jei po sa-  
vaitės pratimo trukmė bus 4 kartai po 15 sekundžių, dar po  
savaitės – 4 kartai po 20 sekundžių.

Daugumai jau sportavusiųjų šis krūvis atrodo juokingai mažas, dažnas pademonstruoja „su kokiais svoriais dirba“. Tai iš kur, mieliaji, jūsų nugaros skausmai? Paprašius atlikti pratimą pagal nurodytas rekomendacijas, bene nė vienas nesugeba net sėdmenų įtempti.

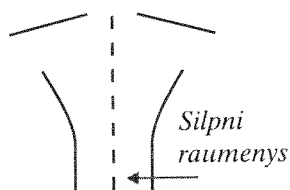
Kaip minėjau, pratimas sunkinamas pamažu, kol pasiekiami 6 kartų po 30 sekundžių trukmė. Tada galima didinti krūvį pridėdant svorius. Iš pradžių laikant rankose prie krūtinės 2,5 kg, vėliau – 5-10 kg svorius. Pradėjus dirbti su svoriu – laiką trumpinti. Pavyzdžiui su 2,5 kg svoriu – 2 kartus po 15 sekundžių. Vėliau vėl po truputį didinti, nuolat stebint savo nugaros būklę.

Kai pasiekiami 2,5 kg riba ir 30 sekundžių trukmė, galima pamėginti atlikti pratimą su judesiu – leidžiantis žemyn ir kylant aukštyn.

Primenu – nugara nejudri, judesys vyksta tik per klubo sąnarių, sėdmenys ir šlaunų užpakaliniai raumenys visada įtempti. Kylant aukštyn judesį užbaigti tik sėdmenų ir šlaunų raumenimis. Iki horizontalios padėties. Neriesi nugaros. Jei per sunku – pratimo atlikimą atidėti vėlesniam laikui. Neskubėkite ir neverskite kūno dirbti stipriau, nei šiandien jis gali.

Dozavimas: iš pradžių per 5 sekundes žemyn ir per 5 sekundes aukštyn. Iki horizontalios padėties.

Vėliau trukmė ilginama iki 10 sekundžių. Dar vėliau – iki 35 sekundžių.



29 pav.

Stuburas visiškai saugus bus tada, kai nugaros raumenys bus pajėgūs taisyklingai kelti 50 proc. jūsų kūno svorio. O pilvo raumenys – 40 proc. kūno svorio. Reikia padirbėti, tiesa? Geriau būtų, kad pradžinius krūvius nustatytų ir parinktų su nugaros skausmais dirbantis specialistas. Jei

niekada neskauda – pasitikėkite treneriu ar instruktoriumi, kuris, atlikęs jūsų raumenų testavimą ir įvertinęs atskirų raumenų grupių pajėgumą, parengs individualią raumenis stiprinančią programą.

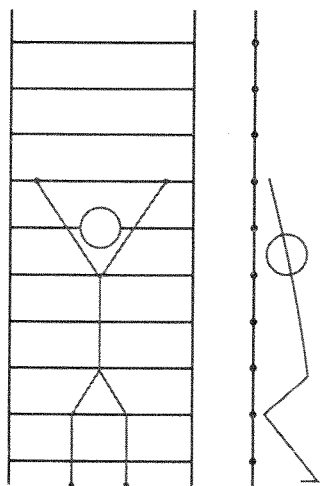
Nes labai dažnai (ypač vyrai) stiprina tik krūtinės, pečių, kojų raumenis, o pati nugarą, ypač jos apačia, tampa per silpna išlaikyti visą „rėmą“ (29 pav.).

## Tempimai

Raumenų tempimo pratimai yra labai svarbūs gydant nugaros skausmus.

Svarbu žinoti, kad esant intensyviems skausmams tempimus reikia atlikti labai atsargiai, po truputį įtraukiant vis daugiau raumenų. Ištempti nugaros raumenis iš pradžių pakaks 1-3 tempimų prie sienelės po 5-10 sekundžių. Vėliau – 3-5 kartai po 30 sekundžių. Primenu – skausmai neturi stiprėti. Nei tempimo metu, nei kitą dieną. Tempimams tiks gimnastikos (švediška) sienelė.

30 pav.



Kaip atlikti? Rankomis sumimame sienelės skersinį patogiam aukštyje, kelius atremiame į kitą skersinį ir lėtai atsipalaiduojame. Nugaros neišriečiame. Nesikūpriname (30 pav.).

Pėdos – dubens plotyje ir visiškai remiasi į grindis. Tempimų kabant ant skersinio atlikti neleidžiama. Kam pavyksta – skausmas trumpam sumažėja ar visiškai dingsta. Bet vėliau visada kartojasi. Intensyvesnis ir vis dažnesnis. Ne stipriai ištempiami

stuburo raiščiai, o nugaros raumenys būna per silpni išlaikyti atpalaiduotą stuburą.

Raumenų tempimo mankšta yra labai svarbi gydant nugaros skausmus. Jau nekalbant apie didžiulę jos naudą kūno laikysei-  
nai koreguoti, judrumui treniruoti, kūno sustingimui šalinti ir  
dažnai labai efektyvi skausmams gydyti. Atliekant šią mankštą,  
svarbu įtempti raumenį, kol pajusite pasipriešinimą, ir laikyti iki  
30 sekundžių. Atliekant tempimą, neleidžiame raumeniui su-  
trumpėti. Tada 2-3 sekundes atpalaiduojame ir kitas etapas –  
ramus, tolygus raumens ištempimas, trunkantis iki 30 sekundžių.

Tempimas, atliktas prieš bet kokius fizinius pratimus ar žai-  
dimus, visada apsaugos jus nuo susižalojimo ir traumų. Skaus-  
mo atliekant tempimą neturite jausti. Kvėpuoti natūraliai. Jei  
reikia, didinti tempimo intensyvumą, tai atliekama tik iškvėpiant.

#### **Dažniausiai atliekami raumenų tempimo pratimai, gydant nugaros skausmus**

**Šlaunies raumenų ištempimas.** Jei tempiate dešinę koją,  
dešine ranka suimkite dešinę pėdą ir traukite ją dešinio sėd-  
mens link. Tempkite 10 sekundžių. Po to sutraukdami tos pa-  
čios pusės sėdmens raumenį spirkitės dešine pėda. Skausmo  
neturi būti (31 pav.).



31 pav.

Jei jums diagnozuota stuburo disko išvarža ir skausmai plin-  
ta į koją – šį tempimą atlikite tik tada, kai leis gydytojas. Geriau  
būtų, kad atliekant pirmą kartą jus stebėtų kineziologas ar rea-  
bilitologas, kuris sekė gydymo eigą. Nes per anksti minėtoje si-  
tuacijoje atliekami tempimai gali sustiprinti nugaros skausmus.

*Dėmesio žmonėms, kurių laikysena su pagilinta lordoze, ir tiems, kurių sėdimasis darbas.*

*Pirmiesiems paprastai labai svarbu pratimo atlikimo metu dar labiau negilinti juosmens išlinkimo (neriesti dubens), o daug sėdintiesiems paprastai prireikia „rankos prailginimo“, tai yra diržo, su kuriuo atliksime tempimą. Ranka iš pradžių dažnai būna „per trumpa“ pasiekti koją ir visada tempimas bus neteisingas.*

*Dar vienas svarbus tempimo pratimas yra klubo šono tempimas. Jį atliekant viena koja sulenkama per kelį stačiu kampiu, o priešinga ranka sulenkta koja traukiama aukštyn. Kitą ranką ištiesiame į šalį ir jos link pasukame galvą. Ranka, kuri guli ant šlaunies, dabar traukiame sulenkta koją žemyn grindų link tol, kol pajuntame tempimą šoniniame klubo paviršiuje. Tempimas gali būti juntamas ir nugaros apačioje. Tempimo trukmė – 30 sekundžių. Tempimą atlikti atsargiai, nes jis gana greitai gali išprovokuoti jau apimtus skausmus (32 pav.).*



32 pav.

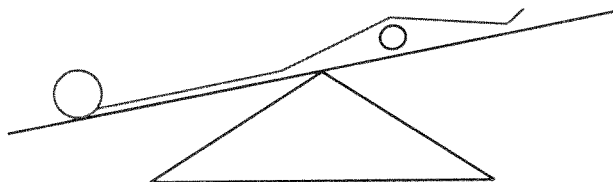
#### **Stuburo tempimas ant nuožulnios plokštumos**

*Dažnai tenka stebėti ir gydyti žmones, kurie susižalojo stuburą, darydami tempimus ant nuožulnios plokštumos. Pabrėžiu, kad minėti tempimai (ypač jei buvo ryški raumenų asimetrija ar nugaros apatinės dalies raumenų silpnumas) rekomenduojami atlikti tik pakankamai sustiprinus minėtus raumenis. Dažnai tai būna ne anksčiau, kaip po vienerių metų nuolatinių nugaros, sėdmenų ir pilvo raumenų stiprinamųjų pratimų.*

*Šio tempimo metu stipriai veikiama giluminė stuburo struktūra, kurioms atsistatyti po tempimo reikalingos daugiau nei dvi paros. Atminkite: jei išlaisvintą po tempimo stuburą neprilaikys pakankamai stiprūs raumenys, problemų*



anksčiau ar vėliau neišvengsite. Todėl visų „greitų ir efektyvių“ metodikų poveikis tikrai greitai ir efektyviai gadins jūsų nugarą. Tiems, kurie atliks tempimą, kai jų raumenys ir raiščiai bus paruošti, privalu prisiminti: turintiesiems aukštą kraujospūdį ir didesnio laipsnio trumparegystę tempimus atlikti tik gavus gydytojo leidimą. Širdies nepakankamumas, sunkus cukrinis diabetas ir daug kitų ligų – taip pat dažnai neleidžia taikyti šio gydymo metodo. Todėl visada bus geriau, jei sprendimą priims ir leidimą duos jūsų šeimos gydytojas ir nugaros skausmų problemą sprendžiantis specialistas.



33 pav. Nuožulni plokštuma stuburo tempimui:

**Pagrindiniai ir svarbiausi žinotini dalykai:**

1. Plokštuma stuburo tempimui turi stovėti šalia lovos ir būti lovos aukštyje. Pakankamai slidi, kad netrukdytų tempimui.
2. Tempimas atliekamas tik baigus visus dienos ir vakaro darbus ir ruošiantis nakties miegui.
3. Tempiant po keliais dedamas volelis, po galva – nedidelė pagalvėlė.
4. Po tempimo įtempkite pilvo raumenis ir ridenkitės į lovą. Pečiai ir dubuo sukasi vienu metu! Rankos ir kojos gali šiek tiek padėti. Jei ridensitės vienu metu suderinę iškvėpimą per burną – bus dar lengviau.

5. *Idealu, jei išmiegosite ar išgulėsite neatsikėlę visą naktį (nebent pasinaudosite tualetu). Vartantis lovoje, kartojuos, pilvas ir pečiai sukasi vienu metu.*
6. *Tempimą pradėti nuo 35° kampo. Tempti ne ilgiau kaip 3 min.*

*Kitą vakarą – viena minute ilgiau. Ir taip kas vakarą pridėti po minutę. Tam tikru metu nugaroje pajausite diskomfortą, sunkumą, nepatogumą. Neignoruokite jo. Tada tempimo laiko nebeilginkite. Tik tada, kai visi nepatogumai nugaroje, sąnariuose dings, – vėl galima bus pridėti po minutę. Kol pasieksite 20 min. trukmę.*

*Taip pat po truputį didinamas ir plokštumos pakėlimo kampas. Atskirais atvejais – iki 45°. Didinant kampą – vėlgi įsiklausyti, ką „sako“ nugarą. Pasiekus 45° ir 20 min. trukmės tempimą – pakaks.*

*Tokius tempimus galima pakartoti 2-3 kartus per metus. Arba atitinkamai parinkus laiką ir kampą – visus metus kasdien. Kuris variantas ir koks dozavimas jums tinkamiausias – klauskite specialisto.*

**Dėmesio!** *Visos šios rekomendacijos skirtos suaugusiam žmogui. Vaikams, paaugliams ir visiems, kurių augimas dar nesibaigęs, – draudžiama.*

*Vyresniesiems (ypač jei pastebėjote, kad mažėja ūgis) – taip pat.*

*Kokią pasirinkti plokštumos konstrukciją? Optimali ir patogiausia būtų tokia, kad nereikėtų prašyti namiškių pagalbos jums atliekant tempimą. Kojoms fiksuoti naudojamas platus, stiprus, nespaudžiantis pėdų diržas.*

*Prie rankenėlės iš vidinės (jums matomos) pusės gali būti skalė, kurioje sužymėsite kampus.*

*Dar kartą norėčiau priminti: nepradėkite gydytis patys, nes nenustačius nugaros skausmų priežasties ne tik nepadėsite, bet ir pakenksite sau.*

*Jau minėjau, kad nugarą gali skaudėti dėl įvairiausių priežasčių. Gana dažnas yra trigerinių taškų sukeltas skausmas nugaroje ir kitose kūno vietose bei skausmai dėl osteoporozės komplikacijų.*

## Trigerinių taškų sukelti skausmai

*Mūsų raumenynas sudaro daugiau nei 40 proc. bendrosios kūno masės. Žmogus turi beveik 700 raumenų ir kiekviename iš jų gali atsirasti trigeriniai taškai, dėl kurių skausmas ir kitokie nemalonūs pojūčiai gali būti juntami įvairiose kitose kūno vietose.*

*Trigeriniai taškai sukelia skausmą beveik kiekvienam žmogui vienu ar kitu jo gyvenimo momentu. Kas yra trigerinis taškas (toliau TT) ir kokios priemonės gali padėti išvengti jo sukkelto skausmo ar paties taško atsiradimo?*

*Dažnam tikriausiai yra „pasisekę“ surasti skausmingų, sukietėjusių „mazgelių“ po mentėmis, pečiuose, nugaroje. Šis taškas – tai padidėjusio dirglumo sritis raumeninėje skaiduloje. Spaudžiant jis yra skausmingas ne tik lietimui vietoje, bet ir kitose kūno srityse, į kurias skausmas persiduoda iš minėto taško.*

*Riboti judesiai, raumens silpnumas, pusiausvyros sutrikimas, galvos svaigimas, spengimas ausyse ar net sutrikęs miegas – visa tai gali varginti vien dėl TT. Mūsų skausmų kaltininkai gali išlikti raumenyje daug metų po buvusios traumos ar dėl kitos priežasties ir periodiškai sukelti stiprius skausmo priepuolius tada, kai raumuo net nedaug pervarginamas ar pertempiamas. TT gali atsirasti įvairaus amžiaus ir lyties žmonėms. Dažniau skausmai dėl šių taškų pasireiškė vidutinio amžiaus moterims, dirbančioms sėdimąjį darbą, mažai fiziškai aktyviems žmonėms.*

*Skausmas retai jaučiamas pačiame taške, kuris jį sukelia. Kaip kulka, nuspaudus gaiduką, pasiekia taikinį, taip taško sudirginimas sukelia skausmą toli nuo jo esančiose zonose. Skausmas gali būti jaučiamas ramybės būsenoje arba tik atliekant judesius – nuo palyginti silpno, buko iki labai stipraus ir kankinančio.*

*Taškai sudirginami tada, kai raumuo pertempiamas, pervarginamas, tiesiogiai traumuojamas arba peršaldomas, taip pat dėl vidaus organų ligų, įvairių emocinių sutrikimų ar kai raumuo ilgai būna vienoje padėtyje (pvz., miegant).*

*Sėkmingam šios kilmės skausmų gijimui svarbu išsiaiškinti juos sukeliančius faktorius ir juos koreguoti. Veiksniai, kurie prailgina TT egzistavimą, dažnai atrodo ganėtinai „nekal-ti“. Pavyzdžiui, esant kojų ilgio skirtumui, atsiranda raumenų įtempimas, kuris reikalingas pakitusiai kūno ašiai koreguoti, galvos ir pečių pusiausvyrai palaikyti. Tokiais atvejais visada jaučiami nugaros skausmai.*

*Jei nepatogūs baldai, netaisyklinga laikysena, neteisingas raumens apkrovimas ar jo nejudrumas, atsiranda raumenų įtempimas, kuris vėlgi sukelia skausmą.*

*Pagrindiniai baldų trūkumai, dėl kurių atsiranda minėta problema, yra: atramos juosmeniui nebuvimas, vertikali, per trumpa ar per daug išlenkta atrama nugarai; aukštas priekinis sėdynės kraštas ar per minkštas jos centras; netinkamas baldų dydis, net jei jie patogūs.*

*Netaisyklinga laikysena – pakankamai dažna raumenų įtampos priežastis. Dažnai įtempimas atsiranda skaitant horizontaliai padėtą knygą, laikant telefono ragelį petimi prispaudus prie ausies. Norint išvengti galvos palinkimo pirmyn ir ilgalaikio kaklo ir viršutinių nugaros raumenų pertempimo, knygą reikėtų padėti akių lygyje. Raumens nejudrumas gali suaktyvinti ramybėje esantį TT. Dažniausiai tai atsitinka miego metu, taip pat esant kaulų lūžiams ir deformacijoms, sąnarių ligoms, neleidžiančioms raumeniui išvystyti pilną ju-*

*desio amplitudę. Taip pat ilgai skaitant ar rašant, kada žmogus užmiršta periodiškai keisti pozą, staigūs ar dažni pakartotini ilgesnį laiką atliekami judesiai.*

*Psichologinė įtampa, netaisyklingas sąkandis taip pat gali aktyvuoti TT, dėl to atsiranda skausmai galvoje ar veido srityje.*

*Siauros kuprinės, krepšelio ar liemenėlės petnešos, ankšta apykaklė, per stipriai suveržtas diržas suspaudžia raumenį, dėl to jausime skausmus galvoje, kakle, pečiuose ar nugaroje.*

*Vitaminų, mineralinių medžiagų trūkumas ir ypač pakankamo fizinio aktyvumo nebuvimas taip pat gali lemti skausmų atsiradimą.*

*Parinkus tinkamą fizinį krūvį, didėjant žmogaus treniruo-  
tumui, taikant raumenų tempimo pratimus, sėkmingai suma-  
žinamas, o bėgant laikui ir visiškai pamiršamas TT sukelia-  
mas skausmas.*

## Osteoporozė

*Osteoporozė yra tokia liga, kuriai būdinga mažėjanti kaulų masė, padidėjęs kaulų trapumas ir jų polinkis lūžti. Šiuolaiki-  
niais tyrimo metodais anksti galima nustatyti šios pavojingos li-  
gos pradžią ir laiku imtis profilaktikos bei gydomųjų priemonių.  
Kaulai pradeda retėti maždaug nuo 35 metų amžiaus ir mote-  
rims, ir vyrams. Tai visiškai neskausmingas ir kitokiais požymiais  
nepasireiškiantis procesas. Kiekvienam iš mūsų po 35-erių me-  
tų kaulų masė per metus sumažėja 0,2-0,3 proc. Ir taip sulig kiek-  
vienais papildomais gyvenimo metais. Todėl tokia svarbi yra kau-  
lų retėjimo profilaktika. Alkoholis, didesnis kavos kiekis ir,  
žinoma rūkymas visada spartins kaulo irimo procesą. Nepakan-  
kamas fizinis aktyvumas, nevisavertė mityba ir mažas kalcio su-  
vartojimas – rizikos veiksniai, kurių galime ir turime išvengti.*

*Apie 80 proc. žmonių, vyresnių nei 65 m., kenčia skaus-  
mus. Skundžiamasi galvos, kaklo, sąnarių, nugaros skausmais.  
Vis dar vyraujantis požiūris, jog skausmas vyresniame am-*

žiuje neišvengiamas, labai dažnai trukdo laiku diagnozuoti sunkias ir pavojingas ligas. Svarbu žinoti, kad 90 proc. visų skausmų gali ir turi būti numalšinami. Viena tokių ligų ir yra kaulų retėjimas, arba osteoporozė, į kurią požiūris laikui bėgant labai pasikeitė. Anksčiau ši diagnozė buvo nustatoma tik įvykus kaulo lūžiui, o dabar ji diagnozuojama ir gydoma dar prieš atsirandant šiai rimtai komplikacijai.

Deja, nors ankstyva diagnostika ir pagerėjo, dar daugeliui žmonių ši liga nenustatoma arba nustačius tiesiog negydoma.

Osteoporozės problemos didėja drauge su gyvenimo trukmės ilgėjimu. Spėjama, kad šia liga galėtų sirgti net apie 75 mln. pasaulio žmonių. Trečdalis jų – 60-70 metų moterys. 20- 25 proc. vyresnių negu 50 metų amžiaus moterų patiria vieną ar kelis stuburo slankstelių lūžius.

Žmogus, kuriam dėl osteoporozės lūžo stuburo slankstelis, gali ilgą laiką to nežinoti. Nes labai dažnai ūminis ir lėtinis nugaros skausmas, fizinio aktyvumo sumažėjimas, didėjanti „kupra“ atsiranda tik tada, kai būna lūžę jau keli stuburo slanksteliai.

Osteoporozė yra greitai progresuojanti liga, todėl jei lūžo vienas slankstelis, naujų lūžių pavojus gerokai padidėja. Nors jie tiesiogiai nesukelia mirties, tačiau paūmėja kitos ligos, dažnai lydinčios žmogų vyresniame amžiuje, kurios labai padidina mirtingumą.

Lūžus slanksteliui visada sumažėja jo aukštis, keičiasi (mažėja) žmogaus ūgis, bet labai dažnai skausmo nejaučiama. Net jeigu yra paskirtas gydymas, negalima būti visiškai tikriems, kad pavyks išvengti lūžių, nes net patys efektyviausi vaistai gerokai sumažina slankstelių lūžimo riziką tik per vienerius metus nuo jų vartojimo pradžios.

Žmogus, sekdamas ūgio pokyčius, gali labai pagelbėti diagnozuojant, gydant šią lygą ir išvengiant kitų lūžių. Nes, kaip minėta anksčiau, pirmas lūžis gali nesukelti skausmo.

*Reguliariai, bent kartą per mėnesį tuo pačiu paros metu pažymėjus savo ūgį, galima gauti labai svarbios informacijos ir išvengti didesnių problemų.*

*Nereikėtų užmiršti, kad turime būti atidesni sau ir tinkamai sutvarkyti namus, norėdami išvengti griuvimų, kurie dažnokai pasitaiko vyresniame amžiuje ir esant išretėjusiems kaulams beveik visada sukelia lūžius. Griūvant lūžta kojų (ypač šlaunikaulio), rankų, stuburo kaulai. Todėl jei namuose bus tinkamas apšvietimas (100-200 vatų lempučių), gerai sustatyti, neklįbantys baldai, neslidi avalynė ir takeliai, kuriais vaikščiojame, patogūs ir ne per ilgi drabužiai, tikrai pavyks išvengti ligoninės bent trečdaliui pagyvenusių žmonių.*

*Ir jei jūsų prastas regėjimas – pasikonsultuokite su savo akių gydytoju. Tikriausiai sutinkate, kad prasčiau matant didėja rizika griūti ir sulaužyti jau trapesniais tapusius kaulus.*

*Vėlgi nereikėtų pamiršti, kad sergantiesiems osteoporozė lūžių profilaktikai gali būti reikalingas korsetas, taisyklingas sėdėjimas, jau anksčiau knygelėje minėti taisyklingi judesiai, raumenų stiprinimo pratimai, nepamirštant treniruojantis lavinti pusiausvyrą ir koordinaciją.*

*Kiekvienas esame labai individualus, nepaisant to paties ligos pavadinimo. Todėl visada klauskite, kokie gydymo, mitybos ir ypač dozuoto fizinio krūvio taikymo niuansai yra svarbiausi jums, neužmirštant, kad galbūt be minėtos problemos, turime ir padidėjusį kraujospūdį, vienokius ar kitokius regėjimo sutrikimus, persirgtas ligas ar buvusias operacijas.*

*Jūsų darbo pobūdis, pomėgiai – viskas turi būti įvertinta, kad paskirtos profilaktikos ir gydymosi priemonės būtų efektyvios.*

*Na, o jeigu pajutote nugaros skausmą, delsti tikrai nereikėtų. Gydytojo konsultacija ir stuburo rentgeno nuotrauka labai greitai padeda nustatyti šią pavojingą ligą. Vėliau, spren-*

*džiant gydymo klausimus, atliekami papildomi tyrimai. Verta įsiminti, kad ligos pradžią pavyks nustatyti tuo greičiau, kuo atidesni būsime sau.*

*Visas problemas įmanoma išspręsti. Tam reikia labai nedaug. Tik įsiklausyti į kūno siunčiamus signalus, bendradarbiauti su specialistu, jei to reikalauja situacija, neeksperimentuoti su savo sveikata. Dirbkime kiekvienas savo darbą, ir rezultatai bus akivaizdūs. Ir neužmirškime profilaktikos. Turiu galvoje, kad tada, kai nebeskaudės, raskite laiko bent du tris kartus per savaitę po valandą laiko padirbėti sporto klubo ar namuose, kad išlaikytumėte gautą efektą, gerai jaustumėtės ir džiaugtumėtės gyvenimu. Pažadu, kad sulaukę 90 metų dar nežinosite, kas yra strėnų gėla.*



## Literatūra

1. Grečka V. *Apie kaklo osteochondrozę. Vilnius, 1993.*
2. Grečka V. *Juosmens osteochondrozė. Vilnius, 1994.*
3. Борзяк Э. И., Добровольская Е. А., Ревазов В. С., Сапин М. Р. *Анатомия человека. Том 1. Москва, 1986.*

*Robertina OSTAPENKIENĖ*  
**GYVENIMAS BE NUGAROS SKAUSMO**  
*Išleido „Margažiedis“*  
*www.margaziedis.w3.lt*  
*Spausdino spaustuvė „Mažoji poligrafija“*  
*Vokiečių g. 187, Kaunas*  
*Tel. (8-37) 345698*



1992 m. baigiau Kauno medicinos akademijos Gydomąjį fakultetą. Dar dvejus metus gilinau žinias fizinės medicinos ir reabilitacijos rezidentūros studijose. Jau po pirmųjų studijų metų žinojau, kad nugaros skausmai, jų profilaktika, gydymo metodai – ta sritis, su kuria norėčiau susieti savo profesinį gyvenimą.

Septynerius metus dirbau UAB „Sportininkų testavimo ir reabilitacijos centre“ gydytoja. Iš jų ketverius sėkmingai derinau gydytojos ir trenerės darbą. Įdomu ir naudinga buvo rinkti ir lyginti informaciją apie gydy-

mo metodų efektyvumą, treniruočių naudą, o kartais ir žalą, kurią patirdavo žmonės, ignoravę specialisto rekomendacijas.

Nuo 2001 m. užsiimu privačia veikla. Tais pačiais metais gavau pirmąją Reiki iniciaciją. O šiuo metu jau esu Reiki Meistras.

Džiaugiuosi padėjusi daugeliui moterų ir vyrų išvengti operacijos ir esu dėkinga jiems už pasitikėjimą. Ir už tai, kad dabar drauge galime džiaugtis gerais gydymo rezultatais.

Prieš penkerius metus pradėjau domėtis joga ir ieškoti atsakymo, kodėl šis puikus psichofizinio ugdymo metodas ne visada padeda išspręsti nugaros skausmų problemą. 2006 02 25-03 30 dalyvavau tarptautinio lygio hatha ir dhyana jogos menų psichofizinio ugdymo ir filosofijos kursuose, jų metu radau atsakymus į kai kuriuos klausimus.

Labiausiai vertinu informaciją, kurią man suteikiate jūs, mielieji. Kasdienė savistaba, rekomendacijų paisymas ir nepaisymas labiausiai padeda rasti kiekvienam iš jūsų tinkamiausią gydymo metodą. Ačiū ☺

Jei turėsite klausimų, pasiūlymų ar pageidavimų, prašau skambinti tel. (8–615) 19915.

ISBN 9955-577-09-6



9 789955 577096