

# Gyvenkime be NUGAROS SKAUSMO

**T**urime gausybę sporto kompleksų ir sveikatingumo centrų, automatizuotą buitį ir kvalifikuotų gydytojų, bet vis tiek negalime išvengti nugaros skausmo. „Ar realu, kad pirmasis mūsų radikulitas būtų paskutinis ir senatvėje nežinotume, kas tai yra strėnų gėla, „druskos“, ataugos?“ – klausiamė gydytojos Robertinos Ostapenkienės, jau 20 metų konsultuojančios pacientus, besiskundžiančius stuburo išvaržomis ir nugaros skausmais. Nors ir baigusi Kauno medicinos akademijos Gydymą fakultetą, gydytoja neapsiriboja tradicinės medicinos žiniomis, bet gydymui taiko reiki bei jogos metodiką. Ji įsitikinusi, jog galime išvengti ne tik nugaros skausmų, bet ir stuburo išvaržos operacijų – reikia tik išmokti stuburą tausojančių pratimų.



**ROBERTINA  
OSTAPENKIENĖ**

Fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytoja

## Operacija – išeitis?

Vien tik Kauno medicinos universiteto klinikose pastaruosius penkerius metus kasmet operuojama daugiau nei tūkstantis pacientų, kenčiančių dėl stuburo išvaržos. Tariant paprasčiau, kasdien atliekamos trys tokios operacijos. „Jei visada padėtų operacija, gydytojas po jos sakytų „sodie“, o ne „iki pasimatymo“. Pakartotinės operacijos atliekamos dažniau nei norėtųsi“, – teigia gydytoja. Be to, apie 56 proc. žmonių būna nepatenkinti operacinio gydymo rezultatais.

Šventai tikime, kad po operacijos pagysime savaime, kurį laiką pavartoję gydytojo paskirtų vaistų. Paprastai visa atsakomybė perkeliama gydytojui ir pamirštama, kad pusė norimo rezultato priklauso nuo mūsų pačių. Pasak gydytojos R. Ostapenkienės, reikėtų nepamiršti, kad operacija – tik vienas gydymo etapas. Norint išlaikyti pagerėjusią savijautą ir išvengti dar vienos operacijos, reikėtų kasdien galvoti apie savo stuburą, išmokti nu-

garą tausojančių judesių. Iš pradžių jie gali sukelti daug nepatogumų, bet po 1–2 savaičių tampa įprasti.

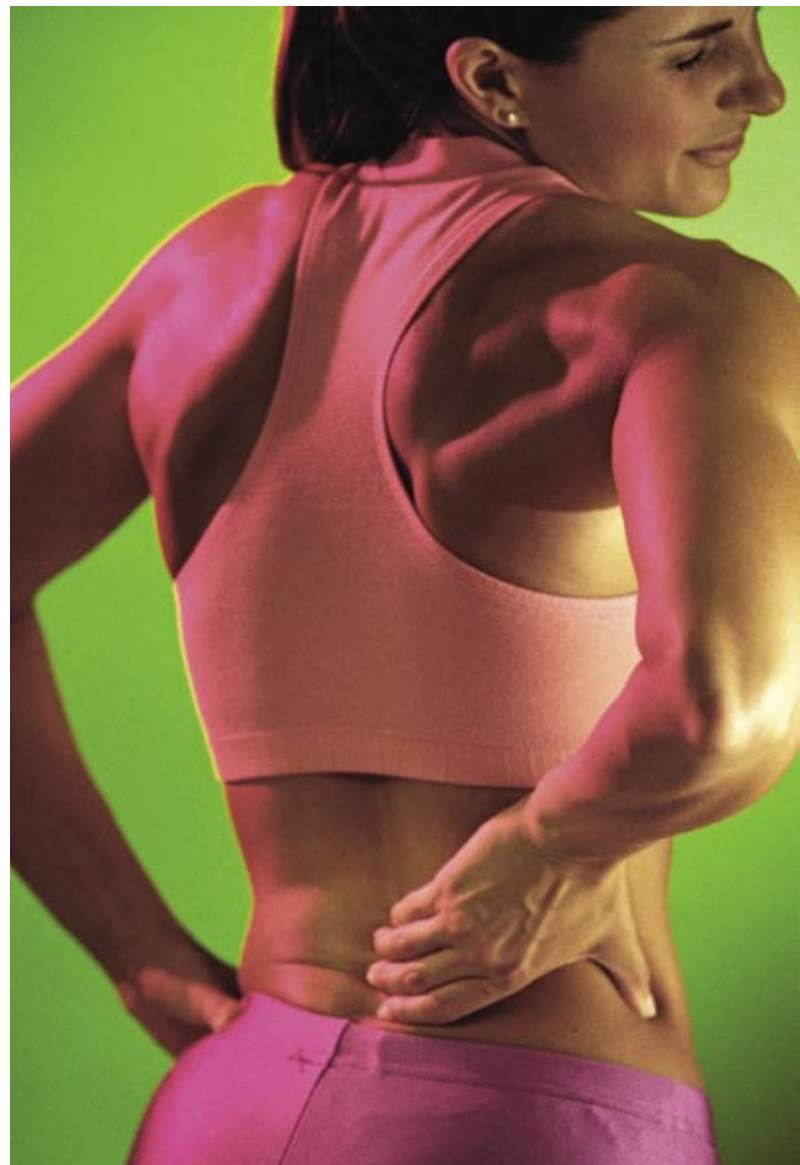
## Stuburui reikia...

...„pailsėti“

Norinčiuosius gyventi be nugaros skausmo, gydytoja R. Ostapenkienė pirmiausia primygtinai prašo nesigydyti vaistais, kurie padėjo jūsų kaimynui, o išmokti girdėti, ką sako kūnas, kas jam trukdo. „Norint jį girdėti, reikia klausyti“, – įsitikinusi gydytoja.

*Norinčiuosius gyventi be nugaros skausmo, gydytoja R. Ostapenkienė pirmiausia primygtinai prašo nesigydyti vaistais, kurie padėjo jūsų kaimynui, o išmokti girdėti, ką sako kūnas, kas jam trukdo.*

Štai pabudote naktį ir su siaubu galvojate, kaip apsiversti ant šono (pilvo, nugaros), kad neskaudėtų? Bijote kosėti, čiaudėti, lenktis pakelti nukritusio daikto? „Skausmų galima išvengti, gyventi be nuskausminamųjų ir be operacijų net turint stuburo disko išvaržą, – teigia gydytoja R. Ostapenkienė. – Tik reikia kasdien stuburą „nukrauti“, t. y. bent keletą kartų per dieną pagulėti ant kieto pagrindo, kojas iškėlus sulenktų kelių lygyje, arba pabūti atsiklaupus, šiek tiek palinkus į priekį, atsirėmus alkūnėmis į kietą paviršių. Tam tinka ir palangė, žemesnis stalas ar kėdė. Jei dirbate sėdimą darbą arba tiesiog labai skauda nugarą, būtinai raskite laiko kelis kartus per dieną nors penkias minutes pabūti tokiose padėtyse.“





#### ...„pavalgyti“

Motulė gamta taip sutvarkė, kad ir stuburui reikia „pavalgyti“ bei „pailsėti“, ypač tada, kai jis serga. „Kitaip, nei mūsų skrandis, kuris gali priimti maistą tada, kai dirbame, ir virškinti, kai ilsimės, stuburas „valgo“ tik tada, kai mes ilsimės“, – teigia gydytoja R. Ostapenkienė.

Bet tai jokiū būdu nereiškia, kad esant stuburo skausmams reikia nuolat gulėti ar klūpėti. Pakaks ir nedidelių pertraukėlių, leidžiančių stuburui „pasiimti“ drėgmės ir maisto porciją. Kitaip jis paprasčiausiai sausėja, diskai žemėja ir po kurio laiko nemaloniai primena apie save. Ir dar formuoja neteisingą požiūrį, kad strėnų skausmai vyresniame amžiuje ir ataugos senatvėje yra norma.

#### ...„pamiegoti“

Labai svarbu, kad mums miegant stuburas ilsėtųsi, todėl įsigykime gerą lovą ir patogų čiužinį, nei per minkštą, nei per kietą. Didesnės kūno masės žmonėms labiau tiks kietesnis čiužinys. Nepamirškime pagalvės. Jei leidžia galimybės, būtų puiku įsigyti ortopedinį čiužinį. „Tik jokiū būdu nereikėtų miegoti ant grindų ar lentos, – įspėja gydytoja, – nes ant kieto pagrindo stuburas nei ilsės, nei maitinsis.“

Prieš verčiantis iš lovos, būtina įtempti pilvo raumenis ir vers-tis taip, kad pečiai ir dubuo sukėtųsi vienu metu. Ta pati taisyklė galioja ir stojantis iš klūpimos padėties.

#### ...„atsigerti“

Stuburo diskai yra puikūs amortizatoriai, kurie slopina stuburui tenkančius smūgius ir saugo jį nuo sukrėtimų. Galima tik įsivaizduoti, koks jiems tenka krūvis. Nežiūrint to, po nakties poilsio jie atgauna savo formą ir elastingumą, nes gulint stuburui tenka net 6 kartus mažesnis krūvis, nei sėdint ar stovint pasilenkus.

Taip stuburo diskai spėja atkurti dienos metu prarasto vandens ir maisto medžiagų kiekius. Jei daug sėdime, sunkiai fiziškai dirbame, turime silpnus raumenis ir mažai išgeriame vandens, stuburo diskai pradeda sausėti, džiūti, praranda savo elastingumą, o drauge ir amortizacinę funkciją.

„Labiausiai tikėtą negazuotas mineralinis vanduo“, – pasakoja R. Ostapenkienė. Gazuotas vanduo, pasak gydytojos, labiau skatina šlapimo išsiskyrimą, todėl organizmas geriau pašalina po fizinės apkrovos susikaupusias nuodingas medžiagas. Jis veiksmingiau malšina alkio jausmą. Gazuoto vandens gydytoja rekomenduoja išgerti tik po fizinio krūvio (slidinėjimo ar kt.), tačiau jis netinka sergantiesiems opalige ir turintiems padidėjusį skrandžio sulčių rūgštingumą. O negazuoto vandens reikėtų gerti daug, po 2–2,5 l per dieną. Rytą, tik atsikėlus, verta išgerti 2–3 stiklines vandens. Galima su šviežiai spaustomis citrinų sultimis.

### Kaip taisyklingai stovėti ir sėdėti

Jei tenka ilgai stovėti ir vargina nugaros skausmas, šiek tiek sulenkite kelius. Jei leidžia aplinkybės, atsiremkite nugarą į sieną (kelius truputį sulenkite).

Dažnai skauda sėdantis ant kėdės ar nuo jos stojantis. Sėdant galima prisilaikyti rankomis ir stengtis atsisėsti taip, kad nugarą išliktų vertikali ir nepasvirtų pirmyn. Kaip papildomą atramą galima panaudoti koją, kurią sėdėdami pakišame po kėde. Kam reikalinga tokia smulki judesių apžvalga ir rekomendacijos? Patikėkite, jei jūs nedirginsite skaudamos vietos (taip būna, kai nekontroliuojate judesių), ji paprasčiausiai ims gyti.

### Kaip taisyklingai praustis

Svarbu nesilenkti. Tiesiog sulenkite kelius, o pilvo apačia atsiremkite į kriauklę. Ranka taip pat galite atsiremti į kriauklę ar priešais esančią sieną. Taip galite ir valyti dantis, plauti indus. Tik čia abi rankos turi būti laisvos. Bet pakaks atramos pilvui ir sulenktų kelių, kuriuos galima atremti į spintelę, esančią po kriaukle.

Kai nugaros skausmai intensyvūs, galvą plauti reikėtų ne pasilenkus prie vonios, o stovint duše. Vonios laikinai reikėtų atsakyti arba naudoti ją tik kaip gydomąją procedūrą – pagulėti ne karštesnėje nei 39 laipsnių vonioje 10–15 min. Turintiesiems disko išvaržą geriau tinka dušas. Ir nors skausmus vonia palengvina, tačiau po vonios sušilus nugarą tampa gerokai jautresnė bet kokiam netiksliam judesiui.

### Kaip „teisingai“ rengtis

Pirmiausia nelaiikykite dažnai dėvimų drabužių ir kitų daiktų žemutiniuose stalčiuose. Juk lenkiantis pasiimti skauda? Lenkimąsi reikėtų pakeisti saugesniu judesiu. Pavyzdžiui, ką nors keldami nuo grindų, pritūpkite, bet nesilenkite. Batus galite apsiauti pritūpę ir užkėlę koją ant batų dėžės.

Vien pasilenkus stuburui tenka gerokai didesnis krūvis.

Venkite slidžios avalynės – taip apsaugosite nuo papildomo skausmo, kuris gali atsirasti netikėtai kryptelėjus stuburui. Ir nebūtina pirkti naujų batų. Tiesiog ant batų padų priklijuokite specialius neslidžius lapelius (įsigysite parduotuvėse) arba paprastą medicininį pleistrą (jei reikia eiti tuoj pat, o lauke slidu). Beje, jau žinote, kad geriausia avalynė – ne aukštesne kaip 4–5 cm pakulne.

### Kaip teisingai kosėti

Čiaudėdami arba kosėdami apkabinkite pilvą abiem rankomis ir šiek tiek prispauskite arba atsiremkite į sieną ar kitą atramą, geriau abiem rankomis. Taip stuburas patirs mažesnį smūgį ar bent jis bus švelnesnis nei anksčiau. Ypač stuburui pavojingas kosulys ir čiaudėjimas po vonios, kai nugarą būna įšilus.

### Kaip važiuoti automobiliu

Jei į darbą vykstate visuomeniniu transportu, geriau nesėskite, bet stovėkite. Ir pasirinkite vietą autobuso ar troleibuso viduryje, nes „ant ratų“ (autobuso ar troleibuso priekyje ir gale) stuburui bus nesaugu.

Jei patys vairuojate automobilį, turite žinoti, kad be korseto negalima sėstis už vairo. Korsetas sumažina stuburo apkrovą apie 20–30 proc. Paprastai korsetą rekomenduojama dėvėti ne

ilgiau kaip 2 valandas per dieną. Tačiau jei už vairo praleidžiate ilgiau, gydytoja R. Ostapenkienė siūlo be baimės dėvėti korsetą nors ir visą dieną – raumenys nesunyks, o stuburas turės daugiau naudos nei žalos.

### Atostogaujame

Gydytoja R. Ostapenkienė pataria įsigyti lagaminą su ratukais! Jei tokio neturite, nepamirškite patarimų, kaip taisyklingai nešti krovinius. Prieš keldami lagaminą – pritūpkite ir įtempkite pilvą. Krepšius neškite abiejose rankose po lygiai.

Jei ilsitės prie jūros, žinokite, kad maudytis ir braidžioti galima tik tada, kai vanduo +18 laipsnių ir šiltesnis. Gydytoja pataria vaikščioti tik šlapiu smėliu, nesėjimas per sausą smėlį tikrai sugadins nuotaiką – jei ne iš karto, tai kitą dieną pajusite skausmą nugaroje ar kojose.

### Stuburas ir alkoholis

Alkoholis išplauna iš organizmo vitaminus, ypač B grupės, kurie reikalingi normaliam iš stuburo išsišakančių nervų funkcionavimui. „Galite man prieštarauti, – teigia gydytoja R. Ostapenkienė, – sakydami, jog „kai šventėte savo gimtadienį, visai neskaudėjo“. Jūs teisus, tą vakarą tikriausiai neskaudėjo, nes alkoholis turi savybę atpalaiduoti, pagerinti kraujotaką. Bet tik nedidelis jo kiekis. Prisiminkite, kaip jautėtės kitą rytą? Klaidinga būtų daryti išvadą, kad vakar išgėriau, ir nugarą atleido, gal pakartoti ir šiandien?“ Pasak gydytojos, alkoholis ne tik atpalaiduoja, bet ir sumažina sąmoningą raumenų, laikančių stuburą, kontrolę. Mūsų kūno ramstis dažnai nebūna pasiruošęs tokiam raumenų atsipalaidavimui.

### Stuburas ir vaistai

Vis daugiau žmonių atsisako cheminių vaistų. „Jų dažnai ir nereikės, jei paisysite šių mano rekomendacijų, – įsitikinusi gydytoja R. Ostapenkienė. – Tačiau jei jaučiatės taip, kad galvojate tik apie skausmą, vartokite vaistų, kurių paskyrė gydytojas. Gali užtekti vienintelės ampulės ar tabletės, jei prisiminsite ir vengsite situacijų, kurios vėl gali sukelti skausmus“. O kai jau nugaros ne-



## ARTRIPLEX FORTE 1000

Sunkus fizinis darbas, judėjimo stoka, nevisavertė mityba, patirtos traumos kenkia sąnariams. Pradėjus vystyti degeneracinius sąnario pakitimus, sutrinka kaulinio audinio, kremzlės mityba, sąnarys tampa nevisavertis, ima skaudėti. Iš pradžių mažai juntamas skausmas toliau stiprėja, sąnariai deformuojasi, sutrinka jų funkcija.

„ARTRIPLEX FORTE 1000“ sudėtyje yra metilsulfonilmetano.

„ARTRIPLEX FORTE 1000“ išlaiko sąnarių judrumą, sąnario kremzlės funkciją bei sąnarių, sausgyslių ir raiščių kraujotaką.

Metilsulfonilmetanas mažina uždegimą, skausmą ir patinimą, stabdo kremzlinio audinio irimą, gerina sąnarių judrumą, raumenų, raiščių ir sausgyslių kraujotaką. Atlikus mokslinių tyrimų, pastebėta, kad metilsulfonilmetanas nedirgina skrandžio, nesukelia nepageidaujamų reakcijų, todėl jį galima saugiai vartoti.

„ARTRIPLEX FORTE 1000“ yra maisto papildas. Gerti po 1 tabletę 1–3 kartus per dieną. Neviršyti nustatytos rekomenduojamos dozės. Geriausio efekto galima tikėtis pavartojus maisto papildą 3 mėnesius. Tinka vartoti nuo 12 metų amžiaus.

beskaudės, primena gydytoja, raskite laiko bent 2–3 kartus per savaitę po valandą laiko „padirbėti“ sporto klube ar namuose.

### Stuburas ir sportas

„Nėra ir negali būti vienodų pratimų visiems pradedantiems sportuoti arba visiems, turintiems skaudamą nugarą“, – sako gydytoja R. Ostapenkienė. Efektyvi bus tik individuali treniruočių metodika.

Jeigu jums skauda nugarą, turite išsiaiškinti, ar tik nepriklausote tiems 95 proc. žmonių, turinčių nugaros raumenų asimetriją, kurios nepašalinus nepadės nei stuburą tausojantys pratimai, nei mankšta. Kai stuburas pakrypęs, šalia jo esantys raumenys nevienodai paskirsto krūvį. Vienoje pusėje jie dirba labiau, kitoje – mažiau. Ilgainiui susiformuoja raumenų asimetrija, kurią masažuotojai vadina „sukietėjusia nugarą“. Deja, pasak gydytojos, čia masažas nepadės. Norint sugrąžinti raumenų simetriją, taikoma dozuota ir individuali raumenų elektrinė stimuliacija (RES).

Jurgė Pridotkaitė