Prvá škola chrbta pre lekárnika

E. Dúbravová, D. Dúbravová, A. Mincingerová

Súhrn

Bolesti pohybového ústrojenstva ovplyvňujú zdravotný stav ľudí, vrátane lekárnikov, čím ďalej tým viac. Jednou z možností, ako im predchádzať, je dodržiavať zásady školy chrbta, ktorá cez základné cvičenia postupne učí správne zaťažovať vlastnú chrbticu a zvládnuť pohybové a pracovné stereotypy. V článku poukazujeme na to, ako priamo v prostredí lekárne správne vykonávať pracovné pohybové stereotypy a názorne prezentujeme niektoré odporúčané cviky.

Kľúčové slová

bolesti pohybového systému – lekárnik – škola chrbta – pohybové stereotypy – cvičenie

Summary

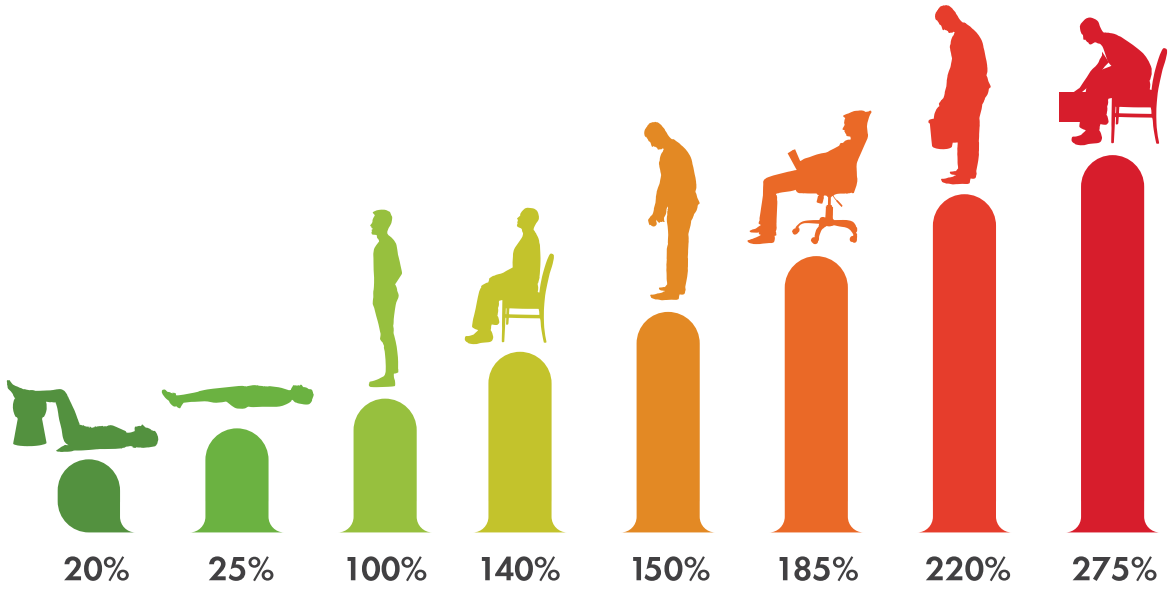
The first back school for a pharmacist. Pain of the locomotor system affects the health of people, including pharmacists, all the more. One of the ways to prevent it is to adhere to the principles of the backbone, which, through basic exercises, gradually learn to strain their own spine properly and cope with movement and work stereotypes. We point out how direct workplace stereotypes can be performed right in the pharmacy environment and we present some of the recommended exercises.

Key words

pain of the locomotor system – pharmacist – backbone – motion stereotypes – exercise

ÚVOD

Bolesti pohybového ústrojenstva (chrbta, kĺbov, svalov) ovplyvňujú zdravotný stav ľudí čím ďalej, tým viac. Hlavne pri pretrvávajúcich, dlhodobých ťažkostiach zhoršujú aj kvalitu života. V dôsledku civilizáciou zmeneného životného štýlu strácame cit pre prirodzené držanie tela, ale aj pre pohyb. Veľa sedíme či pracujeme vo vynútenej polohe, často dlhodobo a v strese (obr. 1).



Obr. 1. Záťaž driekovej chrbtice v rôznych polohách tela.
(viac informácii na www.bezbolestichrbta.sk)

Nájsť zamestnanie, ktoré je z tohto pohľadu lepšie či horšie, sa dnes ani nedá. Je to programátor, ktorý dlhé hodiny sedí za počítačom, zdravotná sestra, ktorá dvíha či polohuje ťažko mobilného pacienta, predavačka hodiny účtujúca a prekladajúca tovar, alebo lekárnik stojaci za pultom či pripravujúci liek? Možnosťou, ako tieto stereotypy zmeniť na správne, je škola chrbta.

ŠKOLA CHRBTA

Škola chrbta je inštruktážna, edukačná činnosť, ktorej úlohou je ozrejmiť „žiakovi" podstatu bolesti chrbta, zvládnuť – dostať do povedomia – zautomatizovať

Obr. 2 a,b. Predklon – vyberanie lieku z dolného priečnika.

Obr. 3 a,b. Vyberanie lieku z hornej poličky.

správne pohybové a pracovné stereotypy a motivovať ho, aby si aktívne udržiaval dobrý stav pohybového aparátu. Vychádza z Brüggerovho konceptu, podľa ktorého je prirodzené držanie tela také, keď je panva klopená dopredu, hrudná oblasť chrbtice napriamená a krčná chrbtica vzpriamená. Vtedy majú orgány hrudného koša a brušnej dutiny dostatok miesta a chrbtica môže plniť svoju nosnú funkciu. Dnešné pohľady na pohybový aparát a jeho bolesť sa v rehabilitácii v zmysle nových, funkčných pohľadov naň menia a výučba školy chrbta sa podľa nich modifikuje.

Základnými cvičeniami pri výučbe školy chrbta sú:

- nácvik klopenia panvy,
- nácvik dýchania,
- nácvik postavenia krčnej chrbtice a ramenných pletencov,
- nácvik ovládania dynamiky trupu, t. j. nakláňania vzpriameného trupu dopredu a dozadu,
- nácvik vnímania osi – postavenia dolných končatín (pravidlo 90°),
- nácvik kontrolovaných pohybov trupu v rámci pohybového sektora, t. j. takzvaného pracovného trojuholníka,
- nácvik zohýbania sa a dvíhania bremena – t. j. nácvik správnych pohybových stereotypov pri dennej hygiene a pri práci,
- nácvik stoja a chôdze.

SPRÁVNE A NESPRÁVNE POHYBOVÉ STEREOTYPY PRI PRÁCI LEKÁRNIKA

V tejto časti uvádzame niekoľko nesprávnych (červený symbol) a správnych (zelený symbol) ukážok pohybových stereotypov pri každodennej práci lekárnika.

Predklon – vyberanie lieku z dolného priečinka

Predkláňajte sa cez pokrčené kolená, rozšírte bázu dolných končatín predkročením, snažte sa udržať vystretý chrbát a napriamenú krčnú chrbticu (obr. 2 b).

Vyberanie lieku z hornej poličky

Dôležité je, aby ste nedvíhali ramená – nenaťahovali sa. Snažte sa udržať vystretý chrbát (neprehýbajte ho) a napriamenú krčnú chrbticu (nezakláňajte ani nepredsúvajte hlavu). Chrbát budete šetriť aj predkročením – rozšírením bázy dolných končatín (obr. 3 b).

Práca pri PC

Snažte sa udržať vystretý chrbát, napriamenú krčnú chrbticu, oči majte v úrovni horného okraja obrazovky, ramená nepredsúvajte a majte ich uvoľnené. Ak budete držať jednu dolnú končatinu vpredu a druhú vzadu, lepšie rozložíte váhu a budete šetriť chrbát (obr. 4 b).

Práca pri pulte, písanie

Takéto písanie je vždy náročné na pohybový aparát a chrbticu. Preto rozložte váhu na obe dolné končatiny, ľahko znížte ťažisko ich pokrčením. Snažte sa udržať vzpriamenú chrbticu (obr. 5 b).

Obr. 4 a,b. Práca pri táre, pri PC.

Práca lekárnika pri pulte

Ak máte pracovnú plochu príliš nízko a nemôžete to zmeniť, napriamenú, a teda menej zaťaženú chrbticu udržíte aj rozkročením sa (obr. 6 b).

Telefonovanie

Je vhodnejšie, ak máte oporu v oboch chodidlách na podložke. K telefónu sa nehrbte. Snažte sa udržať vystretý chrbát, krčnú chrbticu vzpriamenú, rameno na strane telefónu nedvíhajte, majte ho uvoľnené (obr. 7 b).

Sed pri PC

Mali by ste myslieť na to, aby pracovný priestor bol usporiadaný tak, že:

Obr. 5 a,b. Práca pri pulte, písanie.

Obr. 6 a,b. Práca lekárnika pri pulte.

Obr. 7 a,b. Telefonovanie.

Obr. 8 a,b. Sed pri PC.

Obr. 9 a,b. Sed za stolom – čítanie.

- horný okraj obrazovky počítača je vo výške vašich očí,
- krčná chrbtica je napriamená,
- svaly šije a ramená sú uvoľnené,
- ideálne je, ak lakte ohnuté v uhle 90° máte položené na opierke stoličky,
- chrbát neohýbajte, ale opierajte sa o operadlo stoličky (vhodné je s bedrovou opierkou) a ľahko klopte panvu dopredu,
- udržujte uhol bedrových a kolenných kĺbov na 90 – 100° a chodidlá v predĺžení predkolení na podložke,
- svetlo by malo prichádzať spoza obrazovky (obr. 8 a, b).

Sed za stolom – čítanie

Platia rovnaké zásady, ako pri sede za počítačom. Dôležité je, aby ste sa nenakláňali nad časopis či knihu, čo by zaťažilo celý chrbát jeho prehnutím (obr. 9 a).

Dlhší sed, státie, ale aj opakovanie pohybových stereotypov, hoci sa vykonávajú čo najkvalitnejšie, so snahou dodržať zásady školy chrbta, pohybový aparát preťažuje. Preto je sed trvajúci viac ako hodinu potrebné striedať s postavením sa, prejdením sa. Vhodné je aspoň 1–2-krát denne si preťažené svaly „natiahnuť" – relaxovať.

NIEKTORÉ ODPORÚČANÉ CVIKY

Uvoľnenie šijových svalov

V sede si prisadnite jednu ruku dlaňou nadol. Druhou rukou si objímte zboku hlavu a ukloňte ju do strany. Jemne zatlačte do ruky, nadýchnite sa, napočítajte do 5, vydýchnite a ľahko uvoľnite pohyb do opačnej strany. Netlačte. Opakujte 2 – 3×. Vymeňte ruky a opakujte do druhej strany (obr. 10 a).

Uvoľnenie bočných svalov trupu

V stoji prekrížte dolné končatiny, chyťte si vystreté horné končatiny nad hlavou, ukloňte sa trupom do strany a ľahko sa naťahujte v smere úklonu. Pri pohybe sa nepredkláňajte ani nezakláňajte. Opakujte na druhú stranu (obr. 10 b).

Uvoľnenie svalov dolnej končatiny

Jednu dolnú končatinu vyložte vyššie, napr. na stoličku, a postupne na ňu prenášajte váhu trupu; ľahko sa nakláňajte vpred s vyrovnaným chrbtom. Cítite natiahnutie svalov vystretej dolnej končatiny. V tejto polohe vydržte 5 – 7 sekúnd, potom povoľte. Pohyb opakujte 2 – 3×. Vymeňte nohy (obr. 10 c).

Dýchanie – rozvoj dolného hrudníka

Sadnite si správne na stoličku alebo fitloptu. Priložte zboku ruky s otvorenými prstami na dolné rebrá zboku a dýchajte „do nich". Dávajte pozor, aby ste nedvíhali plecia (obr. 10 d).

Uvoľnenie – mobilizácia hlavovo-krčnej oblasti

Postavte sa čo najbližšie k stene. Stredom čela sa loptičkou oprite o stenu. Pomaly pohybujte hlavou do strán vertikálne a horizontálne, v tvare ležatej osmičky. Nepreťažujte svaly šije (obr. 10 e).

Dynamický sed – na lopte

Sadnite si na fitloptu, skontrolujte a uvedomte si správnu polohu dolných končatín a trupu. Pohojdávajte sa chvíľu hore-dole, zachovajte správne držanie tela (obr. 10 f).

Obr. 10. a) uvoľnenie šijových svalov; b) uvoľnenie bočných svalov trupu; c) uvoľnenie svalov dolnej končatiny; d) dýchanie – rozvoj dolného hrudníka; e) uvoľnenie – mobilizácia hlavovo-krčnej oblasti; f) dynamický sed – na lopte.

Obr. 11. Uvoľnenie prstov ruky.

Uvoľnenie prstov ruky

Prsty zovreté v päsť roztiahnite do „vejára". Opakujte niekoľkokrát (obr. 11).

ZÁVER

Bolesti pohybového aparátu sú dnes jednými z najčastejších, pre ktoré pacienti vyhľadávajú odbornú medicínsku pomoc. Aj povolanie lekárnika denne zaťažuje chrbticu, ale aj kĺby a svalstvo. Skúsenosti špecialistov venujúcich sa tejto problematike poukazujú na pozitívne výsledky, ak človek pristupuje k svojmu telu aktívne. Pri predchádzaní bolesti chrbta ostáva základom fyzioterapeutických prístupov dodržiavanie zásad školy chrbta, pravidelné cvičenie a aktívny pohyb.

Literatúra

1. Brügger A. Die Erkrankungen des Bewegungsapparates und seines Nervensystems. Grundlagen und Differentialdiagnose. Ein interdisziplinäres Handbuch für die Praxis. Stuttgart – New York: Gustav Fischer Verlag 1986.

2. Brügger A. Die Funktionskrankheiten des Bewegungsapparates: Ein neues Konzept für häufige Schmerzsyndrome. Akt Rheumatol 1987; 12(6): 314–318.
3. Brügger A. Gesunde Körperhaltung im Alltag. Zürich: Brügger Verlag 1990.
4. Brügger A. Gesunde Haltung und Bewegung im Alltag. Zürich: Brügger Verlag 1996.
5. Brügger A. Lehrbuch der funktionellen Störungen des Bewegungssystems. Das neurale Szenario der Schmerzen und Behinderungen des Bewegungssystem. Zollikon – Benglen: Brügger Verlag 2000.
6. Kolář P. Vertebrogenní obtíže a stabilizační funkce páteře – terapie. Rehabil Fyz Lék 2007; 14(1): 3–17.
7. Koch-Remmele C, Kreutzer R. Funktionskrankheiten des Bewegungssystems nach Brügger. Diagnose, Therapie, Eigentherapie. New York: Springer 2007.

MUDr. Eva Dúbravová[1]
MUDr. Daniela Dúbravová[2]
PharmDr. Agóta Mincingerová
[1] REHAB-klinik, Bratislava
[2] Neurologické oddělení,
Krajská nemocnice T. Bati, Zlín
Lekareň Magnólia, Bratislava
info@rehabklinik.sk