

ŠKOLA CHRBTÁ

**Prevenca preťaženia chrbta u
zdravotníckych pracovníkov
pri bežných denných činnostiach
a pri mobilizovaní pacienta**

diplomovaný fyzioterapeut: Mikulová Zlata



Anatomické a fyziologické základy chrbtice a okolitých štruktúr

Chrbtica - základné funkcie:

1. vzpriamené držanie tela
2. spolutvorca pohybu
3. ochranná funkcia

- má stĺpcovú štruktúru, okolo 34 kostí,
24 pohyblivých stavcov: 7 krčných, 12
hrudníkových a 5 driekových z 5 zrastených
krížových a 4 - 5 kostrčových stavcov

Miecha začína pri lebečnej spodine a končí na úrovni 2.driekového stavca

Nervy vychádzajú z miechy cez otvory chrbtice a postupne sa rozvetvujú po celom tele

Medzistavcové kĺby: horné kĺbové výbežky 1 stavca sa spájajú s dolnými kĺbovými výbežkami druhého stavca, ktorý sa nachádza nad nimi. Stavce sú navzájom oddelené **platničkami**-pôsobia ako pružné podložky medzi stavcami.

Väzy sú pevné zväzky vláken, ktorých cieľom je spevňovanie kĺbov, potrebujú pravidelný pohyb.

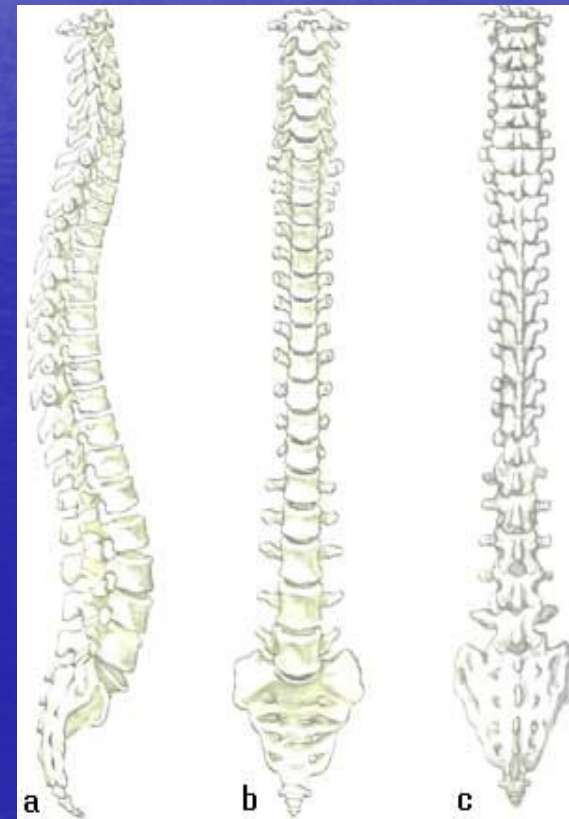
Svaly blízko stavcov zodpovedajú najmä za držanie tela, dlhšie svaly ovplyvňujú hlavne pohyby trupu.

ZDRAVÝ CHRÁT

Chrbtica musí byť: **silná**, súčasne musí byť **pevná** a **ohybná**, musí poskytovať aj **bezpečný, vystlaný kanál** pre nervy.

Jej jednotlivé časti musia pracovať v súlade a spoločne prispievať k stabilite, sile pohyblivosti, pevnosti a ohybnosti.

Pohľad na chrbticu: A- zo strany, B- spredu, C- zozadu



ŠKOLA CHRBTICE

- je časť výchovnej rehabilitácie, ktorá je zameraná na to, aby pacient pochopil rozdiel medzi zdravým a poškodeným pohybovým aparátom a následne, aby sa snažil vedome zvládnuť pohybové aktivity vedúce k predchádzaniu, resp. zmierneniu porúch. Prvé správy o existencii Školy chrbta sa objavili pred 150 rokmi, keď tento výraz požil francúzsky chirurg **Deplech** u pacientov po kostnej TBC a deformáciach chrbtice v súvislosti s ich postupným návratom do bežného života.

Cieľom väčšiny Škôl chrbta je:

- povzbudenie k zodpovednejšiemu správaniu sa voči sebe samému
- zmiernenie bolestí
- zlepšenie pracovných techník
- obmedzenie absencií v práci

Rizikové povolania

Výskyt bolestí chrbta sa mení podľa zamestaní, ktoré sa členia do 3 kategórii: **ťažké**, **stredné** a **ľahké**.

Ťažké: baníci, prístavní robotníci, zlievarenský robotníci

Stredne ťažké zamestania: zdravotné sestry, vodiči, skladiskoví robotníci

Ľahké: úradníci, pracovníci na montážnej linke, duševní pracovníci.

Rizikové faktory pri práci

- ručné dvíhanie ťažkých predmetov, ohýbanie, otáčanie a dosahovanie, statická poloha pri práci,

dlhodobé hrbenie a ohýbanie, práca v nevhodnej výške, sedenie bez opory chrbta, ramien, nedostatočne veľký pracovný priestor, neprimeraná vizuálna vzdialenosť pri práci v sede, ťažko dosiahnuteľné pracovné nástroje, dlhotrvajúci emotívny alebo psychický stres.

Svalová dysbalancia

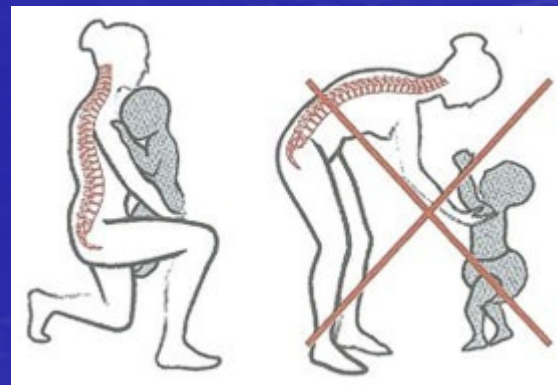
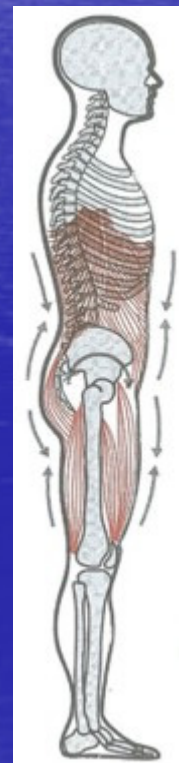
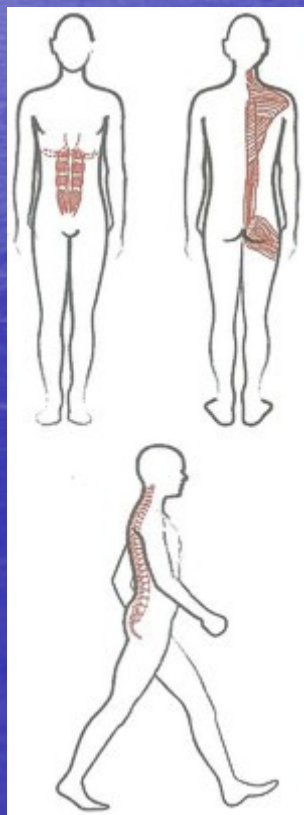
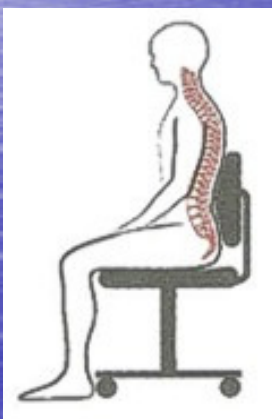
Nesprávnym zaťažovaním sú určité svalové skupiny preťažované a iné potláčané, čím nastáva svalová dysbalancia, napr. skrútený prsný sval a ochabnuté medzilopatkové svalstvo. Postupne sa začínajú svaly zapájať pri bežnom pohybe v inom poradí, ako by sa mali aktivovať pri danom pohybovom vzorci.

Skrútené svaly: trapézový sval, zdvíhač lopatky, krátke extenzory krku, kývač hlavy, skalénové svaly, prsný sval, m. quadratus lumborum, ohýbače kolena, priamy sval stehna, lýtkový sval, bedrový sval, vzpriamovače trupu.

Oslabené svaly: brušné svalstvo, dolné fixátory lopatiek, sedacie svalstvo, hlboké ohýbače krku.

PREVENCIA PREŤAŽENIA CHRBTICE PRI BEŽNÝCH DENNÝCH ČINNOSTIACH

- sedenie, postavovanie, státie, ležanie, vstávanie v ľahu, chôdza, predkláňanie, dvíhanie bremien, nosenie bremien



- uvoľňovanie skrútených svalov
- posilňovanie oslabených svalov



PREVENCIA PREŤAŽENIA CHRBTICE PRI MOBILIZÁCII PACIENTA

- posadzovanie
- presun
- postavovanie
- chôdza

DESATORO ŠKOLY CHRBTĀ

1. Drž sa vzpriamene
2. Opravuj pravidelne svoje držanie tela
3. Čo najviac sa pohybuj
4. Sed' čo najmenej, a keď už sedíš, tak dynamicky
5. Odľahčuj svoj chrbát
6. Zdvíhaj bremená hlavou, nielen telom
7. Nezabúdaj na udržiavanie svalovej rovnováhy
8. Trénuj denne pohybový aparát
9. Zarad'uj pri práci odľahčujúce a odpočinkové prvky
10. Vychovávaj svoje deti podľa pravidiel ŠKOLY CHRBTĀ



Ďakujem za pozornosť