



Kapitola č.24 – Nohy a bolesti páteře

Vážení přátelé,

v dnešním článku si budeme povídat o tom, co mě na fyzioterapii a podologii fascinuje nejvíc. A to je **provázanost**. Napadlo vás někdy, že když vás bolí páteř, může to souviset s nohama a opačně? Pravděpodobně ne... Ale naše tělo je jeden velký úžasný stroj, kde vše je provázané se vším a malinká odchylka na jednom konci těla se může projevit velkou bolestí na konci druhém.

Platí to i pro chodidla, nohy a páteř. **Bolesti páteře** (kterékoliv její části) **patří mezi nejčastější problémy, na které si lidé v současné době stěžují**. Bolí nás „za krkem“, mezi lopatkami, trápí nás bedra, loupe nám v kříži, nemůžeme se ohnout, otočit, nevydržíme dlouho sedět, stát ani chodit... Drobných, téměř každodenních, problémů máme spoustu a některé nám dokonce časem přerostou v závažný problém.

Někdy je příčina bolesti přímo v místě bolesti, ale častěji je příčina schovaná **úplně někde jinde** a tímto se zabývá právě celostní medicína. Můžeme samozřejmě slupnout pilulku proti bolesti a bolest opravdu na chvilku ustoupí. Pokud ale nezjistíme příčinu, bolest se nám vrátí.

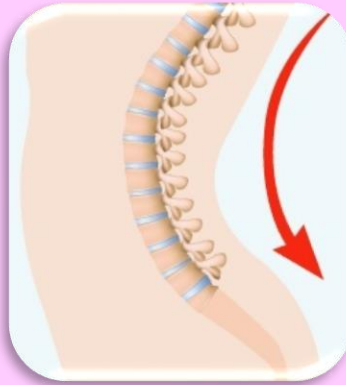
Pojďme si tedy na pár příkladech ukázat, jak je naše tělo fantasticky provázané a co potřebujeme napravit, abychom se bolesti zbavili.

1. příklad – od ploché nohy a spadené klenby... k bolestem bederní páteře



Plochá noha a spadená klenba (příčná i podélná) nám může zapříčinit, že se kloub kotníku a kolene dostane mimo svou osu. Tím následně dojde k nechtěné rotaci bérce, kolene a stehenní kosti v kyčli, což ovlivňuje napětí svalů nohou (stehna, kyčle). Tyto svaly změň postavení pánve a ovlivní dynamiku bederní páteře a změň napětí svalů vycházejících od bederní páteře. Jednoduše řečeno – problém, který máme až dole na chodidle, nám vychýlí celou nohu až do kyčle tak, že nás mohou začít bolet bedra.

2. příklad – od ploché nohy ... k lordóze



Opět začneme od ploché nohy. Tím, že našlapujeme více na vnitřní hranu chodidla, má tělo tendenci stáčet i koleno směrem dovnitř a vytváří nám to obraz nohou do X. Stehna na to samozřejmě reagují a tlaku se přizpůsobí tak, že se také stočí dovnitř. Tím ale působí na pánev (svaly pánve, hlavně ohybače kyčle) a dojde k tzv. předsunutí pánve. No, a když máme předsunutou pánev, tak samozřejmě ovlivňujeme postavení bederní páteře a dojde ke zvýraznění fyziologického zakřivení páteře, tedy lordózy (hyperlordóza).

3. příklad – od nestejně plochých nohou... ke skolióze a bolestem krční páteře



Problém nastane, když nemáme nohy stejně ploché. Na stranách chodidel tak může vzniknout různé napětí svalů, které způsobí, že naše kyčel je předsunutá na jedné straně méně, na druhé více. A máme zaděláno na skoliózu. Skolióza může zapříčinit i bolesti krční páteře, protože dynamika pohybu stoupá po páteři nahoru.

To, že máme kyčel předsunutou jinak na každé straně, a ještě k tomu jinak zrotovanou, si například můžeme všimnout, když si jdeme koupit kalhoty a máme pocit, že je jedna nohavice kratší (nebo delší).

4. příklad – od kožních deformit na chodidle... po bolesti zad

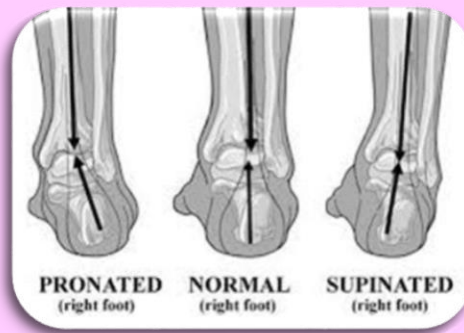


Pokud se nám na noze vytvoří jakékoliv kožní deformity, které jsou bolestivé (kuří oka, bradavice, prasklá zrohovatělá kůže na patách, zarostlý nehet), tak co uděláme? Reflexivně uhýbáme bolesti a změníme navyký stereotyp chůze, který nám dosud nedělal žádný zdravotní problém. V tu chvíli ale dochází k jinému našlapování, jinak zatěžujeme svaly nohou, což ovlivňuje opět postavení páteře a může dojít k bolestem zad.

5. příklad – od zvýšené fyzické zátěže... k bolestem zad

Pokud nejsme zvyklí na větší fyzickou zátěž a najednou k ní dojde, můžeme si přetížit Achillovu šlachu či svaly plosky nohy. A co se stane? To, co v předchozím případě – uhýbáme bolesti na noze, měníme postavení nohy i našlapování a vše jde reflexní cestou do páteře a opět může dojít k bolesti.

6. příklad – od slabých svalů nohou a nestabilních vazů kotníku... k výhřezu ploténky



Slabé svaly nohou a (nebo) nestabilní vazy kotníku mohou vést k hyperpronaci, tedy zvýšenému vbočení kotníku. To nám v těle zdánlivě vyvolá obraz ploché nohy, ale problém je trochu výš – tedy v nestabilním postavení kotníku. Zvýší se tah na vazy nártních a zánártních kůstek, což může vytvořit bolestivé syndromy. A opět - reflexní cestou dochází ke změně postavení (až vyosení) kostí bérce, stehna a pánve a tím reflexně ke změně práce svalů v oblasti kyčle nebo pánve. Na to reagují svaly v bederní páteři, které změni své napětí, což působí na postavení obratlů, zvýší se tlak na kořeny nervů, tlak na ploténky a může dojít ke zvýšenému nebezpečí výhřezů.

7. příklad – od vbočeného palce... k bolestem páteře



Vbočený palec se chová z mechanického hlediska při našlapování jinak, než palec normální. Vbočený palec nám totiž tolik nespolupracuje v momentě, kdy nohu odvíjíme od podložky. Pokud je palec v kloubu nehybný, ovlivňuje to svaly od kotníku až nahoru do kyčle a do páteře.

* * *

Jak sami na těchto pár příkladech vidíte, tak někdy stačí opravdu maličkost, abychom si změnili celé postavení těla. V uvedených příkladech jste také mohli vidět, že cesta, kudy se tělo mění, je téměř vždy stejná. Můžeme tedy obecně říci, že **nohy ovlivňují pánev a pánev ovlivňuje páteř**. Malá nesrovnalost nám například ovlivní postavení pánve. A jakmile se nám změní postavení pánve, může dojít ke změně postavení hrudního koše, tím k přetěžování nebo oslabování svalů kolem ramen a k problémům s krční páteří.

Stejně tak ale existuje i cesta opačným směrem. Bolest páteře (nesouvisející s nohami) může reflexní cestou ovlivnit postavení kyčle a pokračuje směrem dolů, do kolen, kotníku a na chodidla.

Chtěl bych ale na tomto místě zdůraznit, že **uvedené příklady jsou pouze ilustrativní**, rozhodně není možné je brát jako dogma. **Pokud vás bolí páteř, nemusí to nutně znamenat, že máte plochou nohu. Stejně tak například výhřez ploténky může mít svou příčinu jinde, než v chodidle.** Chtěl jsem na těchto příkladech pouze ukázat, k jaké provázanosti v našem těle dochází a jak spolu zdánlivě nesouvisející orgány mohou souviset.

Někteří mí pacienti se diví, že jim prohlížím nohy a celé tělo, vždyť přece za mnou přišli s bolestí krční páteře... Nyní už víte proč. Jedna z možností je ošetřit přímo krční páteř a dále nepátrat. Pokud ale vidím, že má pacient problém s postavením chodidel (kolen, kyčlí...), tak ošetřením krční páteře vyřeším bolest pouze na chvíli, ale rozhodně nevyřeším příčinu.

Nejsem zastáncem řešení pouze bolesti, neboť tak pacientovi nepomůžeme, jen uměle navyšujeme jeho návštěvy. Vždy, pokud to lze, **je potřeba hledat příčinu bolesti a tu odstranit**. To mě učil můj otec, a tím se řídím celý svůj profesní život.

Přeji vám, abyste měli příčin k bolesti co nejméně, a aby váš život byl šťastný a zdravý!

Váš Jiří Nežádal ☺

V příští kapitole nás čeká téma:

- nohy a těhotenství