



STAROČESKÉ OKÉNKO 26. 02. 2021

Bolesti zad jsou zhoubou dnešní doby. Eliminujte užívání analgetik a vsadte na babské rady!

Bolesti zad jsou neduhem mnoha lidí moderní doby. Bohužel dlouhodobé sedavé zaměstnání těmto obtížím nijak nepřidává. Právě naopak. Proto je vhodné o svůj pohybový aparát adekvátně pečovat. Pravidelné procházky či jakýkoliv aerobní sport jsou ideální. Udrží vaše záda v kondici. Když už přeci jen nějaké přechodné problémy nastanou, je lepší obrátit se k přírodnímu řešení.

Nadužívání analgetik nic nevyřeší. Možná na chvíli uleví bolesti zad, ale zbytečně zatíží organismus zevnitř. Játra pak musí vehementně pracovat, aby toxické látky vyloučila z těla. Proto je dobré vsadit i na **babské rady**, které jsou protkané přírodními surovinami. Jak na to?

Bolesti zad a jejich příčiny

Protože je naše páteř tvořena **33 až 34 obratli**, mohou se bolesti zad vyskytnout skutečně **v jakékoliv části**. Nejčastěji je postihnutá **páteř bederní**, nezřídka kdy ale dochází i k problémům **v oblasti krku, hrudníku a kříže**. Primárně tyto obtíže vyvolává absence pohybu, ke kterému byl ostatně člověk jako takový stvořen. Proto je jakousi zhoubou práce u počítače v rozmezí až 12 hodin denně. Bolavá záda ovšem může způsobit i **nepřiměřená fyzická aktivita** (například zvedání nadměrně těžkých břemen), nebo **obezita, úrazy, dlouhodobý stres a nevhodné držení těla** (vývoj skoliózy je nejčastější).

Bolesti zad a prevence

Pokud chcete skutečně předejít bolesti zad, je vhodné se vzdělat v tzv. **škole zad**. Co to vlastně znamená? Zpravidla fyzioterapeuti pořádají speciální kurzy pro veřejnost, na kterých se můžete **naučit správné držení těla při každodenních činnostech** (sezení u počítače, zvedání a přenášení břemen a podobně). Na „školu zad“ nemusíte docházet osobně. Klidně ji můžete zhlédnout i na videích, například na YouTube. Samozřejmě je také dobré **začlenit pohybovou aktivitu do života**, jak již bylo zmíněno. I krátké procházky do přírody pomohou. Skvělé bude i protažení po celodenním sezení v podobě cvičení. Jednotlivé cviky přímo na záda jsou rovněž dohledatelné na internetu.



Bolesti zad a babské rady

Berte analgetika **jako poslední možnost**, když vás začnou trápit **bolesti zad**. Raději vyzkoušejte osvědčené **babské rady**, které vás v podstatě nebudou nic moc stát. A měly by i pomoci. Zde je výčet několika z nich:

- **Vsadte na uklidňující bylinkové čaje.** V případě, že se bolesti zad u vás vyskytly v souvislosti s přepracováním a stresem, je ideální popíjet přes den třeba meduňkový čaj, třezalkový, nebo ten z mučenky a kozlíku lékařského.
- **Ponořte se do teplé koupele s esenciálním olejíčkem.** Vaším bolavým zádům udělá dobře, když se naložíte do vany s vodou o teplotě cca 38 °C. Do koupele můžete použít třeba olejíček ze smrku, borovice, eukalyptu, či rozmarýnu. Nemáte doma olejíček? Nahradte jej přímo větvičkami z jehličnanů (na výluh použijte asi 1 kg s 5 až 6 l převařené vody) nebo sušenými bylinkami. Vhodný bude kromě jiného na bolesti zad i kostival anebo jalovec.
- **Masírujte bolestivá místa přírodními mastmi.** Ty si můžete buď zakoupit v lékárně (s arnikou, eukalyptem, kostivalem) nebo si vyrobit vlastní. Potřeba budete vepřové sádlo a nasušené bylinky. Ideální je rozmarýn, který si nadržte na menší kousky. Pak jej vsypte do menšího hrnce, přelijte povoleným sádlem a zahřívejte 30 až 40 minut na mírném plamenu. Bylinu nechte v tuku asi 2 týdny (uložte po zchladnutí do lednice). V poslední fázi před použitím opět rozpusťte sádlo, přecedte rozmarýn a aplikujte třeba ještě vlažné na bolavá místa v oblasti zad. Uchovávejte v chladu.
- **Tvarohový obklad s cibulí také pomůže.** Bolesti zad dle babských rad zaženete i díky obkladům z nastrouhané cibule a měkkého tvarohu. Směs na neneste na ručník nebo plátěnou utěrku, přeložte a pokládejte na bolestivé místo. Nechte působit nejlépe tři hodiny a pak sejměte. Tento lidový recept je skvělý i na neduhy kloubní.
- **Zelný zábal vás postaví na nohy.** A v neposlední řadě tu máme efektivní zelný zábal, který je rovněž levný. Stačí koupit čerstvou zelnou hlávkou, otrhat listy, poválet je válečkem a přiložit na bolestivá záda. Zeleninu přichyťte třeba obinadlem a nechte působit ideálně přes noc. Pak léčené místo omyjte.

Bolesti zad neustupují. Jak dál?

Vyzkoušeli jste všechno, ale **bolesti zad neustupují**? Potom je nasnadě **navštívit co nejdříve rehabilitačního lékaře**, který doporučí nejlepší řešení. Kromě toho vyloučí i vážnější stavy, jako například **výhřez plotýnky**. V mnoha případech pomůže fyzioterapeutem vedená **rehabilitace**, nebo v nejzazších případech i **lokální obstříky** anestetickými a analgetickými medikamenty. Avšak i po odeznění obtíží je doporučeno žít **zdravějším životním stylem**, který se slučuje s pravidelným cvičením.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)