

Mugurkaulam jā saglabā

dabīgie izliekumi



ARTIS GULBIS,
„ORTO klīnikas”
mugurkaula ķirurgs



CILVĒKA ORGANISMĀ KAKLS IR SAMĒRĀ JUTĪGA VIETA, KAS PAKĻAUTA DAŽĀDĀM TRAUMĀM. TURKLĀT NOPIETNAS SEKAS VAR ATSTĀT ARĪ ILGSTOŠA DARBOŠANĀS AR VIEDIERĪCĒM VAI PAT BIROJA DARBS.

“Mugurkauls ir sarežģīta struktūra ne tikai no anatomiskā, bet arī no biomehānikas un fizioloģijas viedokļa. Muguras smadzenes, smadzeņu apvalki, nervi, smadzeņu šķidrums, starpskriemeļu diski, šai struktūrai ir grūti sameklēt līdzinieku kādā citā ķermeņa daļā,” saka mugurkaula ķirurgs Artis Gulbis.

Visa sāls ir pareizos izliekumos

Ārsts uzsver, ka pēdējos padsmīti gadus milzīga nozīme tiek pievērsta tieši fizioloģiskajiem izliekumiem. Skatoties uz ķermeni no priekšas, mugurkaulam jābūt taisnam, pieļaujama neliela novirze līdz 10 grādiem. Savukārt, skatoties no sāna, mugurkaulam jostas un kakla daļā jāizliecas uz priekšu (t.s. lordozes), bet krūšu daļā uz aizmuguri (kifoze), kopā veidojot kaut ko līdzīgu S burtam. „Šiem izliekumiem ir fundamentāla loma, lai mēs varētu gan staigāt vertikāli, gan noturēt ne tikai galvu, bet arī ķermeni, lai tas nesagāztos un nebūtu saišu, muskuļu pārslodzes. Kakls ir īpaši svarīgs. Ja aplūkojam kakla daļu, redzam, ka priekšpusē gandrīz nav muskuļu, viens plāns muskulis un dažī maziņie, visi pārējie ir aizmugurē,” skaidro Artis Gulbis. Pirmā pazīmē, par ko sāk uztraukties profesionāli traumatologi, ir tā, ka kaklā pakāpeniski sāk pazust izliekums (lordoze), no sāna skatoties, tas paliek taisns. Tas norāda, ka kaklā veidojas problēmas.

Kaite sedošs darbs

Lai iegūtu mugurkaula problēmas kakla daļā, pietiek ar sēdošu darbu un jaunākajām tehnoloģijām. Artis Gulbis stāsta:

„Ja galva ir pacelta, skatiens vērstas taisni, kakla daļai ir 0 grādu izliekums, tad slodze uz to būs aptuveni četri kilogrami. Tiklīdz galvu noliecam uz leju (60 grādi), slodze būs jau 20–25 kilogrami. Šāds izliekums raksturīgs, kad darbojamies ar dažādām viedierīcēm – planšetēm, telefoniem, datoriem klēpī un tamlīdzīgi.” Mugurkaula ķirurgs uzsver, ka šādi drīkstētu pavadīt, maksimums, stundu dienā, tāpēc cilvēkiem, kas sēž 8–10 stundas biroja gadiem ilgi, jārēķinās, ka nākotnē radīsies problēmas. Vienam tas būs jau pēc trim gadiem, kādam izdosies izvilkēt līdz septiņiem. Tāpēc biroju darbiniekiem daudz jāvingro, ik pēc pusstundas jāizloka un jāpastiep kakls, jābūt vēl papildu aktivitātēm ārpus darba, kas palīdzēs uztrenēt kakla muskuļus, lai neveidotos novirzes.

Sāpes nedrīkst ielaist mēnešiem ilgi

Speciālists skaidro, ka visbiežāk akūtas, klasiskas sāpes ilgst 1–3 dienas, tām nav nepieciešami īpaši medikamenti. Tomēr, ja divu nedēļu laikā sāpes nepāriet, jāvēršas pie ģimenes ārsta, fizioterapeita, lai izvērtētu, ko darīt tālāk. Sāpes, kas ilgākas par trim mēnešiem, uzskatāmas par hroniskām un ar tām daudz grūtāk tikt galā.

VIEGLI GŪT TRAUMAS

Locītavas mugurkaula kakla daļā veido 45 grādu leņķi, salīdzinājumam – krūšu daļā tie ir 60° un jostas daļā 90°. Speciālists skaidro, ka tieši tādēļ kakla daļā ir ļoti viegli gūt traumas. „Ja locītava šādi stāv, to izmežģīt ir ļoti vienkārši, piemēram, lecot uz galvas ūdenī, kritot no zirga, batuta vai velosipēda. Slodzei nav jābūt lielai, pietiek ar nelielu traumu.” Tas jāņem vērā cilvēkiem, kuri izvēlas sporta veidu, kurā ir potenciāls risks gūt šādas traumas, it īpaši, ja viņi nav sagatavoti vai pietiekami trenēti. 