Když od bolavých zad brní nohy nebo ruce, je čas řešit to s lékařem

3.10.2025 - | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Problémy se zády mají už i mladí lidé. Odbornou pomoc musejí kvůli bolestem vyhledávat už dvacátníci. A přibývá i dětí s vadným držením těla. Příčiny jsou podobné: špatný a nebo nedostatečný pohyb, životní styl se stále větším množstvím času u telefonu či tabletu, ale také stres. Řešení je přitom nasnadě.

Bolesti zad se stávají jedním z nejvýznamnějších zdravotních problémů této doby. Postihují širokou populaci, včetně mladších generací, a stále více pacientů musí kvůli těmto potížím vyhledat odbornou pomoc. Žádnou výjimkou nejsou lidé od dvaceti do čtyřiceti let, ale ani děti. Těch, které musejí kvůli vadnému držení těla chodit k fyzioterapeutovi, je čím dál víc – jen mezi klienty Všeobecné zdravotní pojišťovny přes třicet tisíc.

„Rostoucí počty diagnóz s vadným držením těla i s nimi spojených výdajů, jasně ukazují na zvyšující se zátěž pohybového aparátu u dětí a dospívajících. Významnou roli hraje životní styl, nedostatek pohybu i nadměrné používání elektroniky,“ říká náměstek ředitele VZP Jan Bodnár.

Vadné držení těla podle odborníků trápí už předškolní děti. *„Nejčastějšími projevy bývají ochablé a vyklenuté bříško, kulatá záda a vystouplé lopatky,“* popisují Hana Fárová, Věra Filipová a Jana Kratěnová v materiálech Státního zdravotního ústavu.

Dětem se držení těla nejvíc zhorší ve chvíli, kdy nastoupí do školy. Zatímco ve školce lezly po zemi, pobíhaly a neustále se hýbaly, najednou musí několik hodin sedět v lavici, navíc nosí těžkou aktovku, doma sedí u úkolů a následně často ještě u tabletu nebo televize.

„Vadné držení těla, pokud není kompenzováno, přispívá v dospělosti k degenerativním onemocněním páteře, často provázeným bolestmi. Tyto bolesti se stále častěji vyskytují i v dětském věku,“ uvádí autorky v brožuře SZÚ.

U dospělých hraje v bolestech zad roli ještě jeden důležitý faktor: stres. *„Psychické napětí se často promítá právě do krční páteře,“* upozorňuje neurolog Ondřej Pelíšek z Nemocnice AGEL Nový Jičín. Dlouhodobý stres může vést ke ztuhlosti a bolestem, které výrazně ovlivňují kvalitu každodenního života.

Kdy k lékaři?

Dospělí, kteří se roky nehýbou, už ale mohou mít potíže natolik velké, že potřebují vyhledat i lékaře. Kdy je ten správný moment? Neurolog Pelíšek říká, že určující je, pokud bolesti zad začnou ovlivňovat další části těla. *„Neurologa by měl pacient navštívit zejména v případě, že se bolest šíří do končetin. Praktický lékař by měl posoudit, zda je vhodné pacienta odeslat na neurologii,“* doporučuje neurolog.

Varovnými příznaky jsou například brnění, slabost nebo ztráta citlivosti v končetinách – v takovém případě bychom návštěvu odborníka neměli odkládat.

Dvakrát denně se zadýchat

Klíčovou roli v prevenci přitom hrají jednoduchá opatření. Jen je potřeba je provádět pravidelně. *„Prevence je často účinnější než následná léčba,“* zdůrazňuje Pelíšek.

Doporučuje především pravidelný pohyb, protahování, krátká každodenní cvičení a střídání poloh při práci. *„I obyčejná chůze může sehrát významnou roli při udržení zdravé páteře,“* dodává.

Cviky, které jsou doporučené pro děti s vadným držením těla, přitom nejsou nijak složité, zaberou pár minut a zvládne je každý. Jde například o zvedání pánve vleže na zemi s pokrčenýma nohama, sed na balonu, balancování ve stoji na špičkách, úklony do stran v tureckém sedu či protažení rukou a nohou do dálky vleže na zemi. Všechny cviky jsou shrnuté v brožuře SZÚ.

A nejlépe k tomu dítěti dopřát i co nejvíc prostoru pro volný pohyb. *„Jestliže dítě sedí půl dne ve škole, mělo by pro zdravý vývoj minimálně tři hodiny sportovat. Není nutné každý den chodit na nějaký organizovaný kroužek, jde spíš o to, aby dítě trávilo svůj volný čas aktivně – místo autem chodilo pěšky, jezdilo na koloběžce nebo na kole, po škole si šlo zařádit do parku nebo na hřiště, kde může nerušeně běhat, skákat, lézt po stromech, může venčit psa nebo pomoci s nákupem. Dítě by se mělo alespoň dvakrát denně zadýchat a zpotit,“* říká Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka z Fyziokliniky.

Co se týká kroužků, doporučuje Bílková dvakrát týdně devadesát minut organizovaného sportu. *„Čím akčnější kroužek, tím z hlediska fyzioterapie přínosnější – zlepší si pohybovou koordinaci, zvýší kapacitu plic, posílí záda a bříško, které dlouhým sezením ve škole trpí nejvíc,“* doplňuje.

Zdroj: Vitalia.cz

https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/kdyz-od-bolavych-zad-brni-nohy-nebo-ruce-je-cas-resit-to-s-lekarem