

Problémy s krční páteří trápí čím dál mladší ročníky. Viníkem je stres i jednostranná pohybová zátěž

29.9.2025 - | AGEL

Bolesti zad se stávají jedním z nejvýznamnějších zdravotních problémů naší doby. Postihují širokou populaci, včetně mladších generací, a stále více pacientů ve věkové kategorii 20 až 40 let vyhledává kvůli těmto potížím odbornou pomoc. Jaká nejčastější neurologická onemocnění trápí už dnešní třicátníky a jaká jsou vhodná preventivní opatření radí neurolog MUDr. Ondřej Pelíšek z Nemocnice AGEL Nový Jičín.

Stres je jedním z významných faktorů, které ovlivňují vznik a intenzitu bolestí zad, zejména v oblasti krční páteře. „*Psychické napětí se často promítá právě do krční páteře,*“ **upozorňuje MUDr. Pelíšek.** Dlouhodobý stres může vést ke ztuhlosti a bolestem, které výrazně ovlivňují kvalitu každodenního života. Statistiky z ČR ukazují, že problém je rozsáhlý. Podle průzkumu více než třetina české populace dlouhodobě trpí bolestmi zad. „*Navíc léčba bolestí zad významně zatěžuje zdravotní systém. Jen Česká průmyslová zdravotní pojišťovna vydává ročně přes 1,1 miliardy korun na péči o pacienty s bolestí zad,*“ **uvádí neurolog.**

Alarmující statistiky z novojičínské nemocnice zachycují vývoj počtu pacientů ve věkové skupině 20–40 let s bolestmi krční páteře. V roce 2021 bylo v uvedené věkové kategorii léčeno pouze 46 pacientů. V roce 2022 jejich počet narostl na 66, a v letech 2023 a 2024 bylo léčeno shodně 86 pacientů. Nejčastějšími diagnózami v této věkové skupině jsou dorzalgie (bolesti zad), epilepsie a syndrom karpálního tunelu, spolu s jinými mononeuropatiemi horní končetiny.

Klíčovou roli v prevenci hrají jednoduchá, ale pravidelná opatření. „*Prevence je často účinnější než následná léčba,*“ **zdůrazňuje doktor 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,*“ **dotazuje.**

Odbornou pomoc je vhodné vyhledat tehdy, když 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 MUDr. Pelíšek.** Varovnými příznaky jsou například brnění, slabost nebo ztráta citlivosti v končetinách – v takovém případě by návštěva odborníka neměla být odkládána.

Bolesti zad představují nejen zdravotní, ale i společenský problém. Včasné rozpoznání obtíží a adekvátní péče mohou výrazně zlepšit kvalitu života. Pravidelné cvičení a péče o psychickou pohodu hrají důležitou roli v prevenci. Naslouchejte signálům svého těla a neváhejte vyhledat odbornou pomoc, pokud se objeví varovné příznaky.

<https://nemocnicenovyjicin.agel.cz/o-nemocnici/novinky/250929-bolesti-zad.html>