



NEMOCI

O ZDRAVÍ

www.ozdravi.org

Bolesti zad

Bolavá záda má občas každý z nás.

Někteří lidé ale mají se zády velké potíže a bolesti.

Většinou je bolí páteř.

Páteř je důležitá, pomáhá vám stát na nohou a chodit po dvou nohou.

V páteři jsou nervy, které vám pomáhají hýbat rukama, nohama, hlavou.

Proč vás bolí záda:

Záda vás bolí, protože hodně sedíte a málo cvičíte.

Bolí vás taky, když děláte stále stejnou těžkou práci.

Třeba nošení pytlů s cementem.

Jak záda bolí:

Může vás bolet krk. To je krční páteř.

Páteř mezi lopatkami. To je hrudní páteř

Páteř co máte dole nad zadkem. To je bederní páteř.

Když máte špatnou páteř, může vás bolet i noha nebo ruka nebo hlava.

Někdy to bolí trochu a přejde vás to samo.

Někdy vás bolí tak moc, že se nemůžete pohnout.

Bolení zad může trvat chvíli, ale i dlouho.

Co dělat když vás bolí záda:

Lehněte si tak, aby byla bolest co nejmenší.

Dejte si na bolavé místo něco teplého.

Poproste někoho, aby vám jemně masíroval bolavé svaly.

Když vás záda bolí moc a nepřestává to, jděte k lékaři.

Lékař vás vyšetří.

Bude se vám dívat na záda.

Bude s vámi hýbat.

Jak se bolavá záda léčí:

Bolavá záda se léčí rehabilitací.

Rehabilitace je elektroléčba, masáže, obklady, cvičení.

Na bolavá záda pomáhají léky proti bolesti.

Lékař vám může dát injekce do bolavých míst.

Co dělat aby vás záda nebolela:

Sportujte a cvičte.

Držte tělo rovně, nehrbte se.

