

Autori článku: MUDr. Miriam Čepíková, MUDr. Jaroslav Olexík, MUDr. Blažena Brozmanová, CSc.

1. BOLESTI CHRBTICE (...až po: pri poúrazovýchje indikovaný korzet. v predposlednom odseku - opraviť doporučený na **odporučený**
2. Základom v starostlivosti o chrbticu a pohybový aparát je posturálna životospráva.
3. ČO JE POSTURÁLNA ŽIVOTOSPRÁVA?

4. Sústavná rehabilitácia je potrebnou súčasťou liečby. Po zvládnutí a ovládaní princípov posturálnej životosprávy pristupujeme k praktickému nacvičovaniu bežných denných a pracovných aktivít s odľahčením chrbtice – k výuke školy chrbtice (kurzy, kniha – škola chrbtice). Dôležitý je aktívny prístup pacienta k rehabilitačnej starostlivosti a vykonávanie pravidelných liečebných cvičení.

Podľa klinického stavu pacienta môže byť rehabilitačná liečba doplnená aj o iné procedúry: elektroliečba, masážne techniky, vodoliečba, pohybová liečba, cvičenie vo vode a iné.

5. Nezanedbateľnou súčasťou liečby pacientov s bolesťami chrbtice je dlhodobá úprava životosprávy v zmysle pohybových návykov, primeranej telesnej záťaže, primeraného pracovného zaradenia, pravidelného vyváženého cvičenia chrbtového svalstva a správneho dýchania. Cvičenia sú zamerané na odstraňovanie svalovej nerovnováhy a aktivizovanie hlbokých stabilizátorov chrbtice. Liečba bolestí chrbtice musí byť komplexná, dlhodobá, s aktívnym prístupom pacienta, s pokračovaním aj v domácej starostlivosti.