

Za dużo siedzenia? Pora na ćwiczenia! Porady fizjoterapeutów AWF Poznań

Problemy mięśniowe w rejonie karku

dr Piotr Kocur

Zakład Rehabilitacji Narządu Ruchu



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

WAŻNE

Informacje przedstawione w niniejszej prezentacji mają charakter wyłącznie edukacyjny. Ich celem nie jest porada fizjoterapeutyczna. Każdy, kto szuka konkretnej porady lub pomocy fizjoterapeutycznej, powinien skonsultować się ze swoim fizjoterapeutą lub lekarzem.

Według raportów Global Burden Diseases co piąty problem w ciągu życia, który pogarsza nasze samopoczucie dotyczy dolegliwości w układzie mięśniowo-szkieletowym.

Siedząca praca wpływa na zmiany degeneracyjne w mięśniach.

Często obserwowanym zjawiskiem są:

- zaniki mięśni,
- wzrost napięcia i przykurcze mięśniowe,
- spadek wytrzymałości i siły mięśniowej,
- szeroko rozumiane zjawisko bólu mięśniowo-powięziowego.

CO WIEMY?

Jeżeli nasze mięśnie są mniej wydolne spada nam nie tylko zdolność wykonywania efektywnej pracy zawodowej, ale również chęć i zdolność wykonywania codziennych obowiązków i czynności związanych z rekreacją i życiem rodzinnym.

Udowodniono, że współcześnie człowiek spędza przynajmniej 10 godzin w pozycji siedzącej w ciągu dnia.

CO WIEMY?

Proste wyliczenia matematyczne pokazują nam, ile czasu spędzamy siedząc tylko podczas obowiązków zawodowych:

40 godzin w tygodniu (czy tylko? czy siedzę również w aucie, przed komputerem i telewizorem w domu? W jakiej pozycji odpoczywam?)

x 50 tygodni w roku

x 1 rok pracy

= 2000 godzin w pozycji siedzącej przez jeden rok

CO WIEMY?

PYTANIA

- Ile czasu w ostatnim roku poświęciłem na odwrócenie negatywnych skutków długotrwałej pozycji siedzącej i nieprawidłowej postawy?
- Czy myślę o prawidłowo urządzo-
nym stanowisku w swojej pracy?

Wydaje się, że jako fizjoterapeuci często znamy odpowiedzi pacjentów: „nie mam czasu, nie mam chęci, nie mam siły”...

Okazuje się, że skuteczne rozwiązania wcale nie muszą być trudne.

Poprawa ergonomii stanowiska pracy oraz kilka minut ćwiczeń profilaktycznych dziennie mogą znacząco ograniczyć pojawienie się dolegliwości.



Ten krótki poradnik przygotowany w czasach COVID-19 i nasilenia intensywności pracy zdalnej pomoże nam:

- Zrozumieć, jakie są konsekwencje pozycji siedzącej dla mięśni karku?
- Dowiedzieć się, gdzie poszukać informacji i jak poprawić stanowisko pracy?
- Zdobyć informację, jak zapobiegać dolegliwościom bólowym i jak sobie radzić kiedy pojawi się ból?



BÓL KARKU

Na szeroko rozumiane zjawisko bólu karku (ang. neck pain) zarówno o charakterze bólu ostrego jak i bólu przewlekłego szacunkowo cierpi od 30 do 50% społeczeństwa na całym świecie.

Ból karku jest jedną z najwyżej klasyfikowanych niepełnosprawności mięśniowo-szkieletowych, drugą po bólach kręgosłupa lędźwiowego u osób wykonujących pracę siedzącą

Z zaburzeniami mięśniowo-szkieletowymi szyi i karku powiązane są również bóle głowy o charakterze napięciowym (ang. tension type headache), które uznaje się za najczęstszą przyczynę bólu głowy, gdyż występuje u 26.1% osób w całej ludzkiej populacji.

Większość dolegliwości bólowych karku może być leczonych przez zastosowanie zabiegów fizjoterapeutycznych i ma podłoże w zaburzeniach mięśniowych.

CZYNNIKI SPRZYJAJĄCE WYSTĘPOWANIU

Najbardziej narażone są osoby między 40. a 50. rokiem życia.

Trzykrotnie częściej występuje u kobiet niż mężczyzn.

Regularnie podejmowana jazda na rowerze.

Słabsze ręce, które wpływają na konieczność większego zaangażowania mięśni karku.

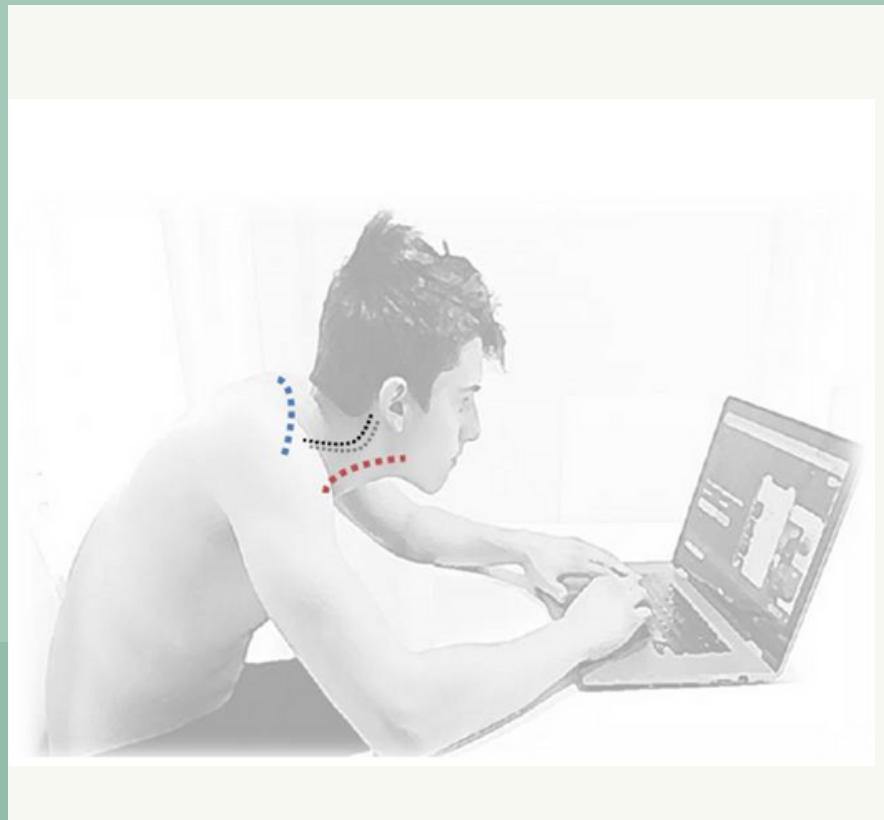
CZYNNIKI SPRZYJAJĄCE WYSTĘPOWANIU

Smutna, depresyjna postawa ciała jako codzienny i niekontrolowany nawyk, jak również efekt poczucia niskiej jakości codziennego życia i smutku, typowo przejawiająca się "zawieszaniem" głowy i barków.

Mniejsza witalność i żywotność w codziennym życiu – czyli dokładnie tak, jak czujemy się, kiedy cały dzień spędzimy w pozycji siedzącej czy leżącej.

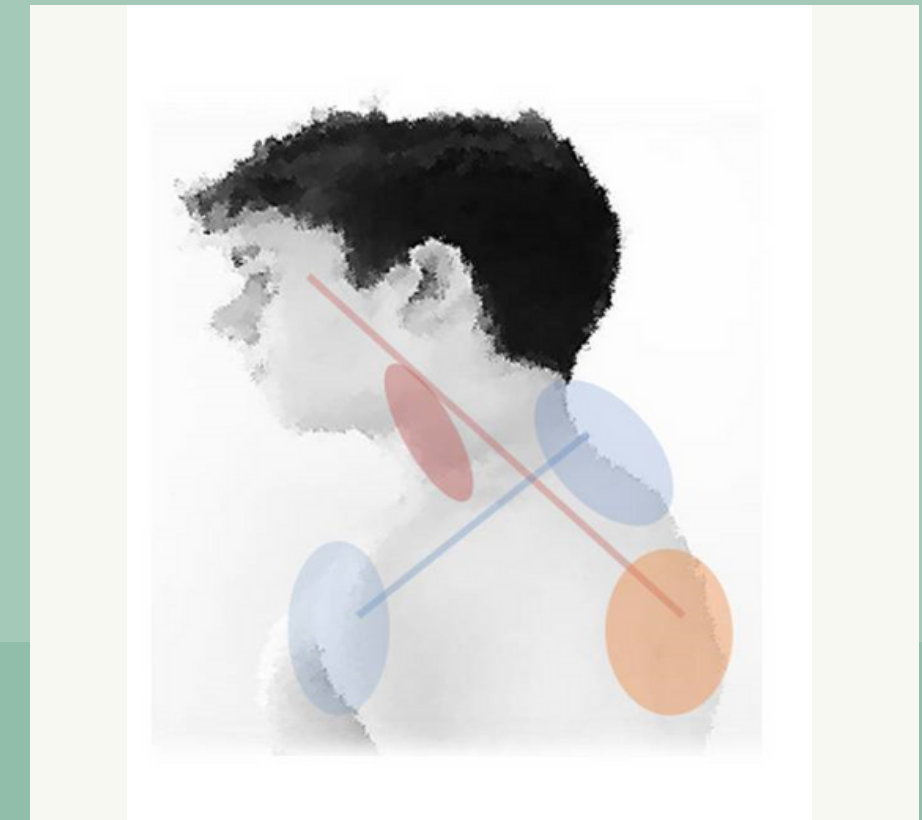
Efektom długotrwałego, nieprawidłowego obciążania i zachwiania równowagi mięśniowej w tym rejonie ciała, są powszechnie występujące zaburzenia postawy w rejonie szyi i karku.

CZY ROZPOZNAJESZ JE U SIEBIE?



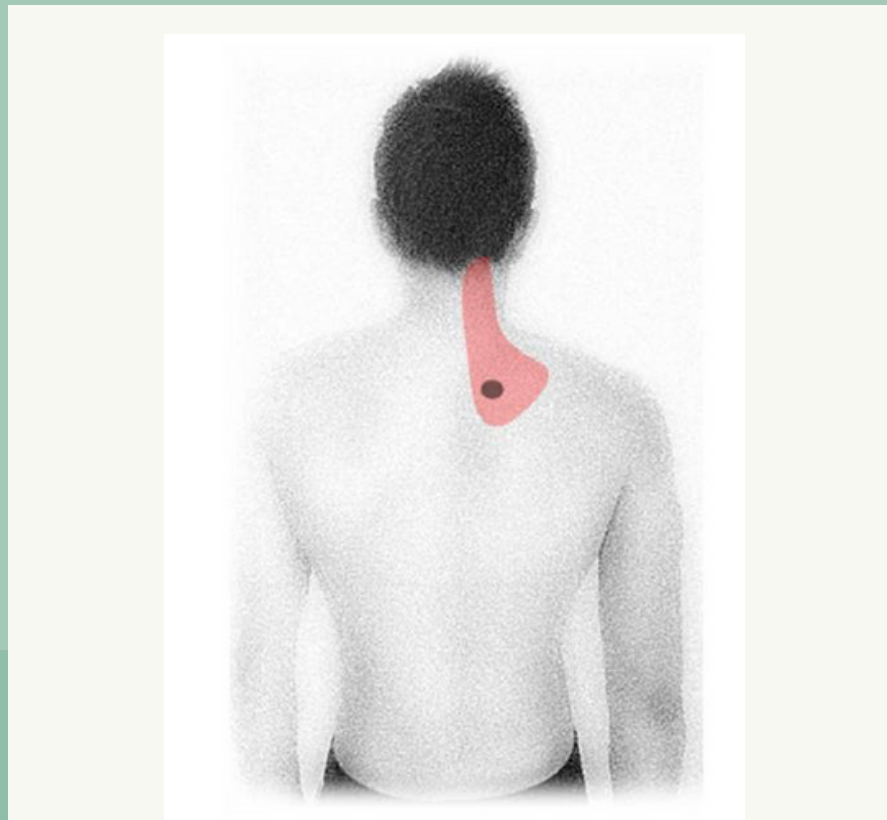
Nadmierne wysunięcie głowy w przód (ang. Forward Head Posture). Mięśnie umiejscowione z tyłu stają się bardziej napięte i krótkie, mięśnie z przodu i głęboko w rejonie kręgosłupa są słabe i nie są w stanie utrzymać ciężaru głowy.

Nadmierne wysunięcie głowy w przód jest zazwyczaj częścią bardziej złożonego zaburzenia postawy, które typowo przenosi się również w rejon barków oraz klatki piersiowej.

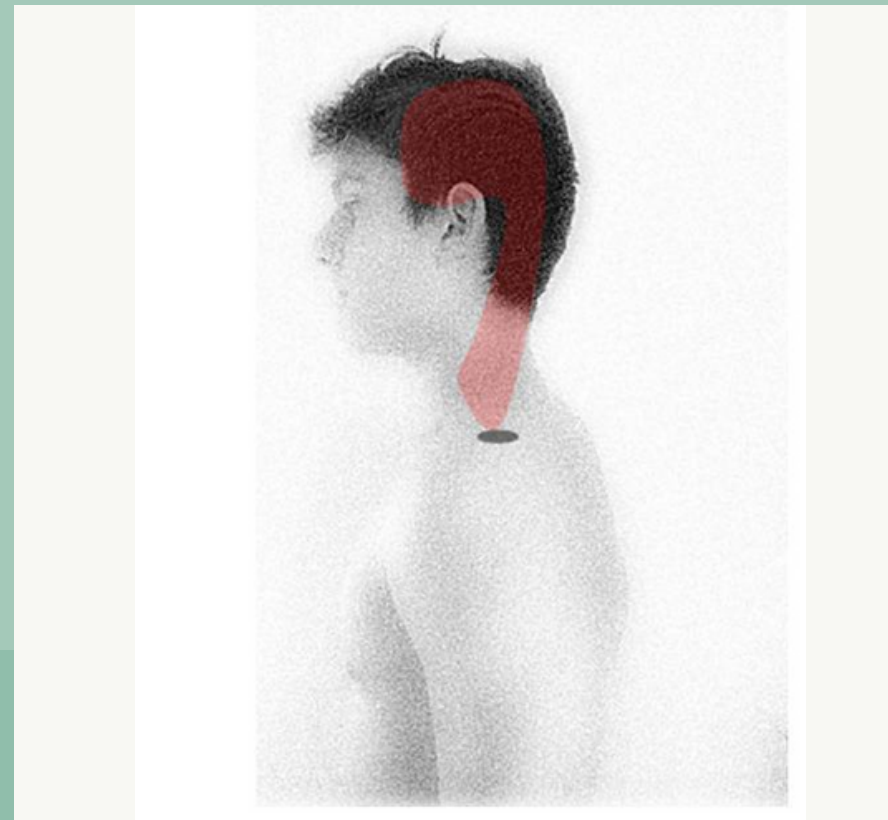


Zespół skrzyżowania górnego (UCS ang. upper crossed syndrome). Na dwóch ramionach krzyża układają się mięśnie osłabione (przód szyi i obszar między łopatkami) i nadmiernie napięte (tył szyi oraz przód klatki piersiowej).

CZY MIĘŚNIE POWODUJĄ BÓLE KARKU?



Przykłady promieniowania bólu z punktów bolesnych mięśni karku.



Rozmieszczenie niektórych punktów bolesnych mięśni w rejonie karku.

Na zdjęciach przedstawiono tylko przykłady punktów na mięśniach, które mogą promieniować i rzutować ból w rejon karku. Mogą bezpośrednio odpowiadać nawet za 80% pojawiających się dolegliwości bólowych.

TERAPIA DOMOWA

Na temat terapii i wyszukiwania punktów spustowych powstały grube książki i opracowania naukowe, w podstawowej terapii domowej pamiętajmy o 3 etapach, które związane są z niwelowaniem bólu pochodzącego z punktów spustowych.*

1. Odszukaj najbardziej bolący punkt (np. <http://www.triggerpoints.net/>)

2. Uciśnij go w sposób znaczący palcem lub przedmiotem charakteryzującym się umiarkowanie twardym i zaokrąglonym kształtem, na przykład piłką tenisową. Można wykorzystać stały nacisk lub wykonywać delikatnie ruchy okrężne, z coraz większą progresją nacisku. Ból powinien być odczuwalny... to znaczy dokładnie na granicy między odczuwaniem przyjemnym i nieprzyjemnym. Po pewnym czasie ucisku, około 60 s, uczucie bólu się zmniejszy.

TERAPIA DOMOWA

Przykłady autoterapii:

https://www.youtube.com/watch?v=sltGyJvbvWw&list=FLR3wFjmuHzmWkPF_JYFCsnw&index=170 ,

<https://www.youtube.com/watch?v=yY-7CXAHxfY>

https://www.youtube.com/watch?v=_wFEoOGhCd8&list=PLRZvSQWX6gXjLVHy8MoehSoOUOPohXWbG&index=13&t=0s

3. Pozostanie nam ROZCIĄGANIE mięśnia, którego punkt był przed chwilą uciskany. Przykłady:

<https://www.youtube.com/watch?v=JH1M-p8PZeU>

JAK RADZIĆ SOBIE PODCZAS PRACY?

Podsumowując wszystkie zalecenia dotyczące skutecznego zapobiegania dolegliwościom bólowym w rejonie karku, można je sprowadzić do 3 liter, które łatwo zapamiętać:

ERGONOMIA STANOWISKA PRACY – czyli właściwe, z punktu widzenia zdrowia, urządzenie swojej przestrzeni pracy,

KILKUMINUTOWE PRZERWY – na relaks lub proste ćwiczenie korekcyjne i rozluźniające,

GIMNASTYKA KOREKCYJNA – profilaktyczna, regularna, codzienna, zaledwie kilkuminutowa.

https://www.pip.gov.pl/ergonomia/ergonomiczne_st.html

<https://6krow.pl/-ergonomia-pracy-w-biurze/>

<https://www.osha.gov/SLTC/etools/computerworkstations/positions.html>

<https://www.osha.gov/SLTC/etools/computerworkstations/components.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=kgy21xsrXTk>

<https://www.spine.org/KnowYourBack/Prevention/Exercise/Cervical-Exercise>



PRZYDATNE ĆWICZENIA

Przykłady niestandardowych oraz prostych ćwiczeń, które można wykonywać codziennie podczas pracy w domu, a być może nawet na swoim stanowisku pracy.

ROZCIĄGAMY

Jeżeli chodzi o rozciąganie to wiemy, że należy rozciągać głównie mięśnie z tylnej części karku, jak również mięśnie piersiowe...

Najważniejszą zasadą rozciągania statycznego, które tutaj stosujemy, jest przyjęcie pozycji rozciągającej, w której czujemy niewielkie uczucie rozciągania i utrzymywanie jej przez kilkadziesiąt sekund do nawet kilku minut... Stopniowo możemy pogłębiać pozycję rozciągającą i zwiększać zakres ruchu, jeżeli nie odczuwamy bólu.

Rozciągajmy się codziennie, ALE nie przesadzajmy z intensywnością. Ból mięśniowy po rozciąganiu świadczy o tym, że nasze rozciąganie było zbyt intensywne.

<https://www.youtube.com/watch?v=vuGnzLxRvZM>

PRZYKŁADOWE POZYCJE ROZCIĄGAJĄCE



Rozciąganie mięśni karku na siedząco. Można wybrać różne kierunki rozciągania poprzez pociągnięcie głową w kierunku przeciwnym do drugiej ręki, trzymającej siedzenie od krzesa.



Rozciąganie mięśni piersiowych przy futrynie od drzwi. Ręce można układać na różnych wysokościach.



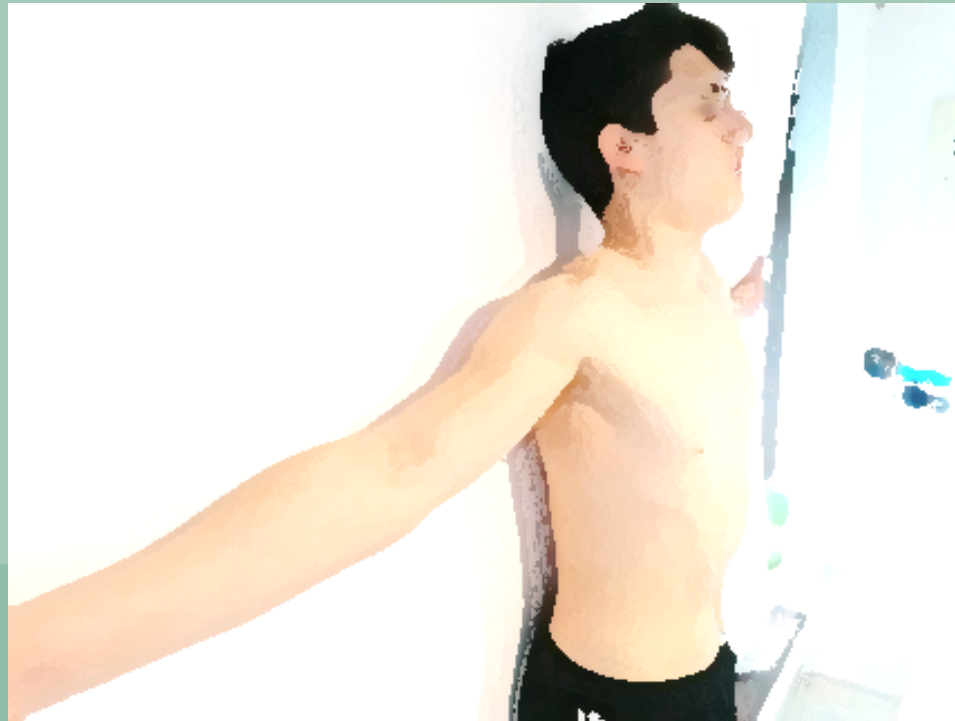
Rozciąganie mięśni piersiowych na leżąco.

WZMACNIAMY

Jeżeli chodzi o wzmocnienie to już wiemy, że najistotniejsze jest wzmocnienie mięśni międzyłopatkowych – co można wyobrazić sobie łatwo – oraz mięśni leżących głęboko w rejonie szyi – co wyobrazić sobie trudniej....

Wykorzystaj najprostsz system korekcyjny w swojej pracy lub domu – ścianę lub podłogę.

NIŻEJ ZAPREZENTOWANE, PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA, MOGĄ BYĆ WYKONYWANE ZARÓWNO NA PODŁODZE, JAK I PRZY ŚCIANIE



Ćwiczenie 1:

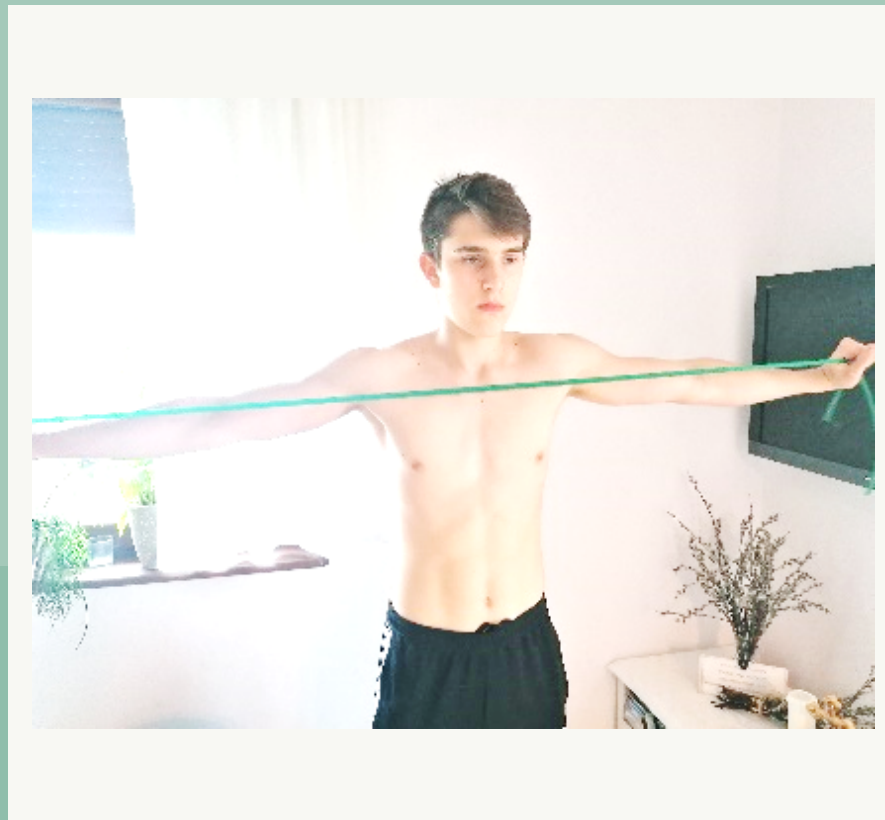
Kiedy już będziesz w stanie utrzymać pośladki, całe plecy oraz głowę blisko ściany – spróbuj przesuwając ręce po ścianie, bardzo powoli – 10 razy. Nie odrywaj od ściany żadnej części ciała.



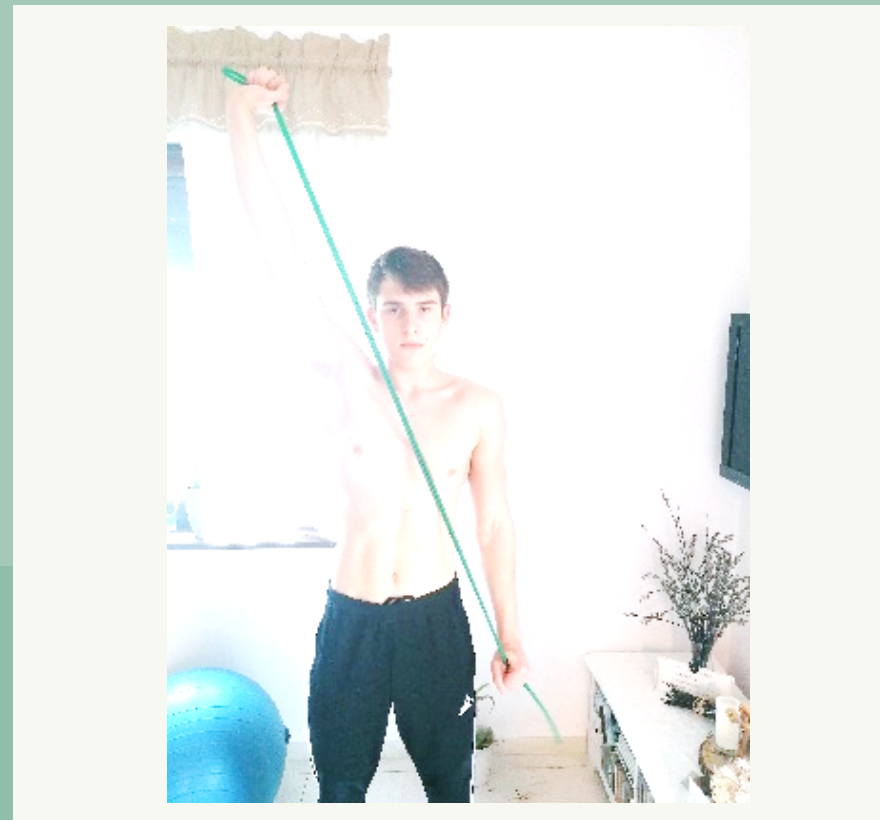
Ćwiczenie 2:

Niewielki ruch cofający całą głowę wywoła napięcie głębokich mięśni szyi. Nie przytakuj, głowa porusza się jak na szynie, broda i czoło cofają się o jednakową odległość. Kiedy pojawi się delikatnie napięcie mięśni, utrzymaj je przez 10-30 s (10-20 powtórzeń dziennie).

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ DLA MIĘŚNI MIĘDZY ŁOPATKAMI Z ELASTYCZNĄ GUMĄ LUB GUMOWĄ PIŁKĄ (3X DZIENNIE/10 POWTÓRZEŃ)



Ćwiczenie 1:
Rozciągaj gumę oburącz.



Ćwiczenie 2:
Rozciągaj gumę jednorącz.

Przykładowy link do ćwiczeń:

https://www.youtube.com/watch?v=Llft_JbD5ys



Życzymy przyjemności podczas wykonywania ćwiczeń oraz wytrwałości i powodzenia w osiągnięciu swoich celów zdrowotnych.

REALIZACJA

Wydział Nauk o Zdrowiu

Dział Marketingu i Karier



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu