

Glava i vratna kralježnica

Glava je, zajedno s vratom, najviša točka tijela dok sjedimo, stojimo ili hodamo. U svim položajima glava i vrat trebali bi se moći pokretati neovisno od susjednih dijelova tijela i bez obzira na radnju koju u tom trenutku obavljamo (npr. moći u hodu ili trčanju okrenuti glavu i gledati predmete i okolinu koja nije isključivo ispred nas). Zdrava- normalna kralježnica mobilna je u svim smjerovima (što uključuje pregibanja, sa(u)vijanja, rotacije i sl.), tako da ne postoje „ zabranjeni pokreti“. Postoji relativna, subjektivno zamišljena simetrija svih dijelova tijela, a odstupanja od te simetrije i normalnog pokretanja dovode do biomehaničkih neusklađenosti gdje trpe mišići, ligamenti i zglobne strukture koje u konačnici počnu „proizvoditi“ bol.

Vrat i glava su „vrh piramide“ i često znaju odražavati neke probleme koji nastaju u nižim dijelovima tijela kao što su razne nenormalne krivine (nazovimo ih skoliozama, kifozama, lordozama). Ono što treba zapamtiti jest da postoje i normalne krivine kralježnice.

Sami možete provjeriti koliko je cijela kralježnica povezana, tako da u sjedećem položaju gurnete jedno koljeno prema naprijed (sada vam je jedna noga naizgled duža od druge) i nastavite dalje držati glavu u smjeru prema naprijed. Osjetit ćete kako se cijela kralježnica rotira, a i zategnutost u vratu se promijenila te je sada na jednoj strani puno veća nego na drugoj. Primjetit će te također da se napetost u ramenima promijenila i da nije jednaka. To je samo jedan praktičan primjer kako drugi dijelovi tijela, poput zdjelice ili nižih dijelova kralježnice, utječu na zadržavanje položaja glave i vrata. Sada zamislite sebe kako satima nekontrolirano krivite svoja (jedina) leđa dok, kao i ja, ispisujete tekst na računalu.

Jedan od sustava je zadužen da glava u bilo kojem uspravnom položaju tijela uvijek pokušava biti u horizontalnoj ravnini tj. ravnini očiju. To znači da se, bez obzira na zakrivljenost nižih dijelova kralježnice u hodu, glava trudi biti maksimalno horizontalno što dovodi do različitog tonusa u vratnim mišićima. To vrijedi i za sjedeći položaj.

Skraćivanje mišića uvijek uzrokuje smanjenje intraartikularnog prostora, a time radi i neravnomjerno raspoređen pritisak na okolne strukture koje mogu biti komprimirane ili razvučene. Skraćivanje mišića vrata uzrokuje asimetrije ili pojačavanje fizioloških krivina kralježnice i glave.

Mišići ukočeni duže vremena na nekom području tijela, znak su da je potrebno obratiti pozornost na razlog takve tjelesne reakcije, pogotovo ako se radi o području glave i vrata jer tamo postoje vrlo važni receptori, krvne žile i živčani ogranci. Vrlo često problemi glave i vrata zahtijevaju prilagodbu posture cijelog tijela.

Najčešći simptomi koji se javljaju kod osoba s nekim cirkulatornim problemom mekih struktura vratne kralježnice su:

- Učestali trnci u vratu, ramenima, rukama i prstima. Zahvaćeno područje ovisi o mjestu među kralješcima oko kojih se zbiva najveća problematika (to se područje stručno naziva zahvaćeni dermatom),
- neugodna zatezanja i grčevi mišića koji se mogu javiti od lubanje i spuštati se prema kralježnici i ramenima,

- bolni i zategnuti mišići Trapeziusi na obje strane ili samo na jednoj,
- bolovi lokalizirani samo na kralježnici koji su vezani uz određene pokrete glave i vrata,
- različiti problemi kao što su glavobolja, problemi s vidom, zvukovi u ušima i sl.

Nemojte zaboraviti da simptomatologija može varirati vrlo individualno i složeno, a nije neuobičajeno da se većina simptoma udruži i reflektira kao neki vama posve novi oblik senzacija i manifestiranja.

Pričati o lošem sjedenju i kako bi sjedenje trebalo izgledati u autu, na radnom mjestu, u uredu postaje fraza i globalna tematika. O toj temi ćemo pokušati raspravljati neki drugi put ali jedno je sigurno i svi stručnjaci u tom polju se slažu da dugotrajno sjedenje ne donosi ništa osim problema.

Bolovi u vratu mogu nastati naglo, a ukočenje još naglije. Međutim puno ranije osjetimo ograničenje pokretanja, nemogućnost gledanja u mrtvi kut automobila ili teško pronalaženje udobnog jastuka za spavanje. To je siguran znak da je mobilnost vašeg vrata i glave vrlo ograničena, a vama treba baš poseban jastuk s posebnim čudnim krivinama i možda pokojim magnetom ili dragim kamenom unutar njega. To je također znak da je vrijeme da potražite stručnu pomoć kako biste pokušali vratiti toliko dragocjenu mobilnost.

Život je pokret, pokret je život

ReAktiva tim