



Ceea ce numim global „spate” este de fapt o structură complexă de mușchi, ligamente, tendoane, discuri și oase care ne susțin întregul corp și ne permit să ne deplasăm. Problemele apărute la oricare dintre aceste componente încep cu un disconfort care se poate transforma în durere și probleme serioase de sănătate dacă nu interviu la timp. Cauzele pot fi multiple, de la accidente, afecțiuni medicale, procesul ireversibil al îmbătrânirii sau chiar stilul de viață al fiecăruia. Iată câteva posibile cauze ale durerilor de spate împreună cu soluțiile de ameliorare.

O mișcare bruscă

Dacă nu ai alte probleme de sănătate, durerea de spate poate apărea subit în urma unei mișcări bruște. De cele mai multe ori, accidentele casnice în urma cărora oamenii se aleg cu afecțiuni lombare sunt provocate de gestul de a ridica un obiect. Dacă obiectul este voluminos și încerci să-l smulgi pur și simplu de la pământ, ai toate șansele să resimți o durere acută. Există o tehnică de a ridica, prin care sarcina se distribuie uniform, fără a suprasolicita brusc coloana vertebrală. La fel de ușor pot apărea probleme dacă faci sport sau orice tip de exerciții fizice fără mișcărilor esențiale de încălzire în prealabil.

Probleme medicale

Există câteva afecțiuni cronice care pot transmite un semnal de durere în zona spatelui. Unele pot fi legate de structura dură osoasă a coloanei vertebrale, cum ar fi discopatia, lombosciatica, lumbago, stenoza spinală, lombară sau cervicală, osteoartrita sau hernia de disc. Mușchii coloanei vertebrale pot suferi de crampe, întinderi sau chiar rupturi. Măduva spinării face parte din sistemul nervos central și odată afectată provoacă unele dintre cele mai grave probleme de sănătate. Tot în zona spatelui se resimt și durerile provocate de infecțiile sau pietrele la rinichi. De asemenea, persoanele supraponderale sau cu o înălțime peste medie sunt predispuse la astfel de probleme, fie din cauza sarcinii suplimentare pe care coloana vertebrală o suportă, fie din cauza întinderii acesteia prin creșterea naturală a corpului și tasarea elementelor de legătură dintre componente. Orice problemă de sănătate trebuie diagnosticată și tratată de medicul specialist ținând cont de istoricul fiecărui pacient în parte.

Postura greșită

Am lăsat la final una dintre cele mai întâlnite cauze pentru durerile de spate: postura greșită. Felul cum mergi, dormi sau stai îți influențează poziția corpului. Dacă aceasta este greșită, ai toate șansele să apară o afecțiune a coloanei vertebrale. Stilul de viață este la fel de important: oamenii sedentari sunt mult mai expuși la apariția acestui tip de probleme. În rutina zilnică de la birou către casă și invers, cu ore întregi petrecute în fața calculatorului și a televizorului, trebuie introduse câteva momente importante de destindere a corpului. De asemenea, salteaua de pat, fotoliile și scaunul de birou trebuie să aibă caracteristici ergonomice.

Soluții

Fiecare durere trebuie tratată în funcție de context. Dacă problema este una de sănătate, medicul specialist va pune diagnosticul corect și va recomanda o schemă de tratament. La apariția primelor dureri, ameliorarea acestora până la vizita la doctor se poate face cu medicamente eliberate fără prescripție, cum ar fi ibuprofenul sau alt antiinflamator. Odihna este cel mai bun remediu al organismului și singurul mod prin care corpul se poate reface natural. Rezultate foarte bune în tratarea durerilor de spate se obțin și prin sesiuni de masaj, fie la saloane specializate, fie cu ajutorul unui fotoliu [Komoder](#) instalat în confortul propriei case sau la birou. Un stil de viață activ, cu program de exerciții fizice regulat și adaptat la aceste condiții de sănătate ajută la creșterea rezistenței întregului sistem al coloanei vertebrale.