

Ki?ma (kralje?nica) je ?upalj ko?tani stup koji ?ini osnovu tijela. Njezinu pak osnovu ?ine kralje?ci (pr?iljenovi) kojih ima 33 ili 34 i koji su me?usobno spojeni zglobovima ili srasli. U kanalu ki?me, koji tvore lukovi i trupovi kralje?aka, smje?tena je ki?mena (kralje?ni?na) mo?dina, dobro za?ti?ena u kanalu od vanjskih o?te?enja. Prema topografskim podru?jima kralje?ke dijelimo na vratne (7), grudne (12), slabinske (5), krsta?ne (5) i trti?ne (4) ili (5). Vratni, grudni i slabinski kralje?ci odraslog ?ovjeka slobodni su, a krsta?ni i trti?ni su srasli u krsta?nu i trti?nu kost. Dakle 33-34 kralje?ka i 140 mi?i?a razlogom su ?to uspravno kro?imo.

Ako jedna od navedenih karika popusti, nastupaju problemi koji u najte?im slu?ajevima dovode do operacijskog stola. Ali usvajanjem nekoliko jednostavnih pravila mogu se u?initi prava ?uda za ki?mu i kvalitet samog ?ivljenja. Kad se na?emo u raljama boli, znamo o kakvom nezgodnom iskustvu je rije?. Naj?e?e se susre?emo sa ?etiri problema: lumbago, i?ijas, uko?en vrat te upala ligamenata.

Lumbago ? rade?i neku uobi?ajenu radnju, tipa pospremanje kreveta, pru?aju?i ruku prema jastuku iznenada osjetite kako vas je ne?to "presjeklo".

Radi se o lumbagu koji je u narodu poznat i kao "heksen?us" ili "vje?ti?iji ubod", a odgovara klini?koj slici o?tre boli koja nastaje prilikom nagle i nezgodne kretnje, naprezanja ili podizanja te?kog tereta.

I?ijas ? ovaj pojam se odnosi zapravo na najdu?i ?ivac u na?em tijelu (n. ischiadicus) koji inervira motorno stra?nju skupinu mi?i?a natkoljenice i sve mi?i?e potkoljenice i stopala. Senzibilno inervira ko?u stra?nje strane natkoljenice, posterolateralne i prednje strane potkoljenice. Bol koju uzrokuje upala ovog nerva (lumboishijalgija) manifestira se isklju?ivo u nogama, a ?esto je posljedica dugotrajne kri?obolje koja nije lije?ena.

Uko?en vrat ? lo?e i neispravno dr?anje tijela, stres ili abrazija kralje?aka samo su neki od uzroka hroni?ne zategnutosti vratnih mi?i?a, koja dovodi do lan?ane degenerativne reakcije. Naime, s vremenom se u mi?i?ima stvaraju miogeloze ? nakupine mlije?ne kiseline, koje dovode do bolnih stanja.

One nastaju zbog dugotrajne kontrakcije mi?i?a, koji za razliku od mi?i?a ruku i nogu koji se tijekom dana vi?e pokre?u, slu?e uglavnom kao stabilizatori ramena i vrata.

Upala ligamenata ? ligamente bismo mogli promatrati kao prirodne amortizere ko?tanog sistema. Svega oko 5% od ukupnog broja pote?ko?a s ki?mom povezano je s ligamentima. Ukoliko spadate u tu rijetku kategoriju i patite od probadaju?e boli koja vas prostrijele kad se najmanje nadate, znajte kako nije problem u udovima; naprosto trebate vje?banjem oja?ati mi?i?ni sistem i problemi ?e nestati.

Da biste se bolje mogli znali nositi s ovakvim i sli?nim problemima

dat ?emo vam nekoliko jednostavnih pravila kako biste sa?uvali zdravlje svoje ki?me i izbjegli bolove.

Tjelovje?ba ? spada u osnovni korak kojim kre?e briga o ki?mi. Oja?ati mi?i?e le?a i omogu?iti im fleksibilnost i pokretljivost. Razli?it je dijapazon aktivnosti kojima se mo?ete okrenuti, od plivanja, aerobika, planinarenja, vo?nje bicikla, a i obi?na ?etnja u trajanju od tridesetak minuta dat ?e odli?ne rezultate.

Sjedenje ? najva?nije je tijelu obezbijediti ergonomski polo?aj. Stol mora biti u visini koja omogu?uje uspravno sjedenje bez saginjanja naprijed. Noge u koljenu i kuku trebaju biti svijene pod pravim kutom a naslon treba podupirati donji dio le?a.

Spavanje – najvažnija stvar u ovoj stavki jeste kvalitetan madrac. Neka vas cijene ne ometu pri njegovoj kupnji. Sjetite se kako u krevetu provedemo trećinu života i onda donesite odluku. Spavanje na jako mekanom i istrošenom madracu punom udubljenja dovodi do opterećenja kičme. Dizanje tereta – najvažnije je nikad ne podizati teret s poda naglo, već prije toga savinuti koljena. Bitno je nastojati jednakomjerno rasporediti teret na obje ruke. **Obuća** – problem uglavnom ženskog dijela populacije. Visoke potpetice mogle bi se nazvati i smrtonosnim oružjem barem što se tiče naše kičme. Naime, nošenje potpetica viših od 6 centimetara uzrokuje nepravilno držanje tijela: gležanj je napet, svijaju se koljena i bedra, a kao rezultat imamo bolove u leđima. Prostrane i ravne cipele sa anatomskim uloškom i ortopedskom petom su najbolji izbor za našu kičmu.

Nadam se da će nekoliko naših savjeta zauzeti praktičnu primjenu u vašim životima. Kao što jedna reklama kaže: *Vaša leđa će vam biti zahvalna.*

(Korištena literatura: Jelena Krmpotić – Nemanić, *Anatomija uvijek*. Bell C., Kidd C Case-based medical physiology)