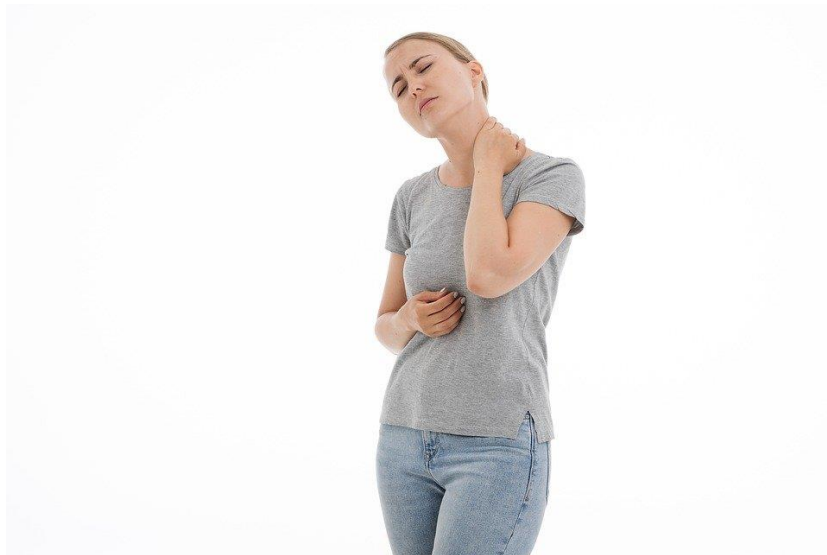


MOZGÁSTÉR TUDÁSTÁR

Nyaki probléma, fájdalom, nyakmerevség

Ha gerincproblémákról esik szó, leggyakrabban a derékra, az ágyéki gerincszakaszra gondolunk, bár manapság sajnos egyre gyakoribb a nyaki fájdalom, melynek hátterében különböző okok állhatnak. Mivel a nyak a gerinc legmozgékonyabb része, és ez biztosítja a fej tartását is, nagy igénybevételnek van kitéve a mindennapok során.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/photos/>

A nyaki fájdalom jelentkezhet hirtelen vagy fokozatosan is kialakulhat, előbbi esetben **akut**, utóbbinál pedig **krónikus fájdalomról** beszélhetünk.

A vállövet terhelő foglalkozásokat űzők (fodrász, kozmetikus, számítógéppel dolgozók) körében nagyon gyakori jelenség a krónikus fájdalom. Ezen kívül a depresszió, szorongás, tartós túlterhelés, huzat, tartós hideghatás is hajlamosító tényezők.



A bekeményedett, nyomásérzékeny izomzatban fájdalmas csomók tapinthatók. A bekeményedett izom idegbecsípődéshez is vezethet. Ennek egyik példája a nyakszirten kilépő ideg (occipitalis ideg) nyomása, melynek következtében fejtetőre sugárzó erős fájdalom, lüktetés jelentkezik. A kezelésben legfontosabb a megelőzés.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/photos/search/számítógép%20nyak/>

A nyaki gerinc kopásos megbetegedése, **spondylosis** esetén meszes „felrakódások” alakulnak ki a csigolyák peremén. Ilyenkor a mozgás provokálja a fájdalmat, gyakran hallunk finom hóropogásszerű zörejt. Elsőként a nyaki gerinc oldalra hajtása válik nehézkessé. A meszes csőrök irritálhatják a nagyobb nyaki ereket is, emiatt migrénhez hasonló fejfájás, szédülés is jelentkezhet. Itt is fontos szerepe van a rendszeres tornának, mellyel a mély nyaki izomzatot erősítheti, így nem szűkül be az ízület mozgása.

Egy hirtelen tett rossz mozdulat vagy baleset folytán a nyaki csigolyák kórosan elmozdulhatnak egymáshoz képest, akár meg is csavarodhatnak a tengelyük körül.

Ugyanez történik, ha egész éjszaka kényszerszertartásban van a nyakunk pl. egy rossz párna, vagy nem megfelelő fekhely miatt. Ilyenkor heves fájdalom, mozgáskorlátozottság, kényszersztatás alakul ki. Bekeményedik és nyomásérzékennyé válik a nyaki gerinc melletti izomzat.

Ha a nyaki gerincvelőből kilépő ideggyök is nyomás alá kerül, akkor vállba, karba sugárzó fájdalom, zsibbadás, akár érzéskiesés is jelentkezhet a felső végtag bizonyos bőrfelületein.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Ebben az esetben elsődleges a nyugalomba helyezés, fájdalomcsillapítás és izomlazítók alkalmazása. A terhelést csak fokozatosan szabad elkezdni. Hatékony az azonnal megkezdett fizioterápia, ultrahangkezelés. Bizonyos esetekben csak manuálterápiás szakember képes a blokkot megszüntetni.

A görcsök oldásában a masszázs, különböző fájdalomcsillapító kenőcsök és esetenként fizioterápia segíthet.



Fotó: <https://www.istockphoto.com/hu/fotó/ fiatal-nő-masszázs-a-székben>

A **nyakmerevség** jellegzetes tünete a fájdalom, a nyak mozgatásának nehézsége, amely főként a fej oldalirányba fordításakor jelentkezik. Előfordulhat, hogy a nyak merevsége olyan nagymértékűvé válik, hogy csak a test teljes oldalra fordításával tud a beteg oldalra nézni. A nyakmerevség igen gyakran a reggeli órákban, ágyból való felkelést követően jelentkezik. Ennek oka leggyakrabban a **rossz testtartás alvás közben, nem megfelelő párna vagy nem megfelelő ágymatrac használata**. Sokszor előfordul az is, hogy a beteg arra panaszkodik, nyaki merevségét megelőzően érezte, hogy **rosszul mozdult, nyakát megrántotta**, gyakran roppanásról is beszámolnak.

A nyaki gerinc merevségének leggyakoribb oka **rándulás**. Leggyakrabban a lapockaemelő izom sérül, rossz pozícióban történő alvás, tartós helytelen nyaktartás (rossz számítógép-használat vagy helytelen mobiltelefon-használat) során. Emellett **tartós stressz** következtében fellépő izomfeszülés is okozhat nyakmerevséget.





Ha a nyaki panaszok kialakulása nem áll összefüggésben semmilyen konkrét eseménnyel, akkor valószínű, hogy a **nyaki gerinc degeneratív elváltozása** áll a háttérben. Ilyen megbetegedés lehet a nyaki porckorongsér, a nyaki spondylosis és discopathia, a degeneratív nyaki kisízületi betegség (osteoarthritis), illetve olyan ritkább betegségek, mint a tumor és bizonyos fertőzések. Előfordulhat, hogy egyéb betegségek kezelésére rendelt gyógyszerek okoznak kényszersértást és nyaki merevséget.

A nyaki merevség és fájdalom gyakran pár nap, egy hét alatt rendeződik, ilyenkor szükség lehet gyulladáscsökkentő és izomlazító gyógyszerek szedésére, esetleg helyileg alkalmazható borogatásokra, kenőcsökre. Ha a panaszok tartósan, több hétig is fennállnak, főleg, ha gyógyszeres kezelés ellenére továbbra is fennállnak; akkor szükség lehet célzott képző, laborvizsgálatok és szakorvosi vizsgálat végzésére. Amennyiben a nyaki fájdalom és merevség háttérben degeneratív okok állnak, helyileg alkalmazott szteroidinjekciós infiltráció, esetleg infúziós kezelés és óvatos kimozgatás segíthet. A panaszok kiújulásának megelőzésére fizioterápia alkalmazása, gyögmasszázskezelés és gyógytorna ajánlatos. Emellett a kiváltó, provokáló tényezők csökkentése, rossz testhelyzet kerülése és megfelelő izomerősítő torna végzése ajánlott.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/nyak%20torna%20nyújtás/>

A nyakat a lapockával együtt érdemes minden nap átmozgatni, megnyújtani. Kitűnő gyakorlatok vannak rá, akár jogában, gerincjógában, gyógytornában stb. is.

A fenti képen látható **nyaki gerincet nyújtó gyakorlat** a már bemelegített izmok nyújtása után végezhető. Nyújtáskor mindig figyelni kell arra, hogy az adott területet ne nyújtsuk túl, lassan, finoman indítsuk a nyújtást, legyen lassú és hosszan kitartott (ne legyen utánmozgás). A



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

légzésre is figyelni érdemes ilyenkor, ennek egyik formája, amikor hosszú, mély kilégzésre történik a nyújtás, belégzésre pedig megtartjuk, benne maradunk.

A nyaki gerincet nyújtó gyakorlatnál állásban, egyik oldalra dönt a fej, és azonos oldali kézzel átnyúlunk az ellentétes oldali fülhöz. Csak a gravitációval és a légzéssel dolgozunk, nem a kar erejével (nem szabad ilyenkor erősen letolni oldalra fejet, nehogy meghúzódjon). (Ellentétes oldali karal nyújtózzunk lefelé. Fokozhatjuk a gyakorlat hatását, ha ez a kar tenyérrel/bicepsszel előre néz.) A gyakorlat nyújtja a nyak oldalsó izmait, a trapéz felső részét (ha lefelé nézünk picit), valamint a fejbiccentő izmot is (amennyiben felfelé néz a tekintet).

Íme tehát összefoglalóan **néhány hasznos tipp** a túlzott igénybevétel vagy feszültség okozta nyaki fájdalom enyhítésére vagy megelőzésére:

- Hőalkalmazások (hőborogatás, meleg vizes palack, relaxációs fürdők).
- Gyengéd masszázsek.
- Gyakorlatok a nyakizmok nyújtására és erősítésére.
- Szünetek ülő tevékenység közben (felállás, nyújtás, lazítás, könnyed átmozgatás).
- Rendszeres sport az egyoldalú izomfeszültség kompenzálására; de légy óvatos: ne legyen erősítő edzés akut fájdalomra!
- Stresszoldó gyakorlatok, relaxáció, meditáció.
- Fájdalomcsillapítók rövid távú alkalmazása orvosával vagy gyógyszerészével folytatott konzultációt követően.



Fotó:

https://www.istockphoto.com/hu/search/2/image?mediatype=photography&phrase=computer+neck&utm_source



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Érdemes időt szánni a megelőzésre, hiszen kutatások alapján az átlagpopuláció 70%-a tapasztal élete során nyakfájdalmat, egy adott évben a felnőtt lakosság 40%-a, és egy adott időpontban pedig a populáció 10-20% szenved nyaki fájdalomtól. A felnőtt lakosság fele egyszer életében biztos szenved nyaki panaszoktól, s a betegek 60%-ánál krónikus is lehet a probléma. A nyakfájdalom tehát járványszerű méreteket ölt.

Forrás: https://www.webbeteg.hu/cikkek/mozgasszervi_betegseg/8357/a-nyaki-problema-okai

<https://gerinces.hu/gerincbetegsegek/nyaki-gerincrendellenessegekhez-tarsulo-tunet-es-panaszegyuttesek/>

https://www.sprechzimmer.ch/Symptome/Nackenschmerzen_Steifer_Hals_Nacken_Zervikal_syndrom_HWS-Syndrom.html



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.