

Škola za medicinske sestre Vrapče  
Bolnička 32 ♦ 10090 Zagreb - Susjedgrad

## PREVENCIJA KRIŽOBOLJE U SREDNJOŠKOLSKOJ POPULACIJI

Suzana Ribarić ♦ Biserka Šteko

Bol u križima sve se češće spominje kao tema u razgovoru s učenicama i ima veliki utjecaj na funkcioniranje mladih i na njihovo psihičko stanje. Ona upozorava da se ne radi dovoljno često tjelesna aktivnost i da se nešto radi pogrešno - postura i držanje tijela. Potrebno je spriječiti morfološke promjene kralježnice u smislu izravnavanja fizioloških zakrivljenosti i slabih mišića te stvarati svijest u mladima o očuvanju zdravlja.

Često mladi imaju nepravilno držanje tijela koje je rezultat naglog rasta, anatomske građe, nasljednih osobina, navika i profesije. Pravilno držanje tijela podrazumijeva odgovarajući položaj glave, pogled ravno, laganu povučenu ramena unatrag, grudni koš je istaknut prema naprijed, a ruke su uz tijelo. Trbuh je uvučen, koljena su ispružena, a zdjelica je nagnuta prema naprijed za oko 60°.

Uzroci križobolje u mlade populacije su: nepravilno i prekomjerno tjelesno naprezanje; manjak tjelesne aktivnosti; nepravilan višesatni tjelesni položaj osobito sjedenje ispred računala; prirodno iskrivljenje kralježnice; ozljede; nepravilna prehrana; pretilost; prenesena bol (javlja se i u bolesti unutar trbušne šupljine posebno kod reproduktivnih organa, neke djevojke imaju križobolju za vrijeme ili prije menstruacije); nepravilna obuća s previsokim potpeticama; ravna stopala; ne-

pravilno dizanje tereta; prevelika emocionalna napetost; kronični stres.

Nagli pokret kralježnice, pretilost ili stalna izloženost pogrešnom opterećenju može dovesti do hernije diska i križobolje. Mišići i ligamenti koji kralježnici daju stabilnost mogu se zbog lošeg držanja tijela, preopterećenosti ili slabosti prenapregnuti i izazvati bol.

Prevenција križobolje uključuje sljedeće: provoditi funkcionalnu kineziterapiju pomoću održavanja ili vraćanja u ravnotežu mišićnih skupina fleksora i ekstenzora trupa, glave, gornjih i donjih udova kako bi se uspostavio posturalni refleks i održalo pravilno tjelesno držanje; redovita tjelesna aktivnost (zagrijavanje, vježbe istezanja, disanja, relaksacije i kondicije); pravilna prehrana s dostatnim unosom proteina i 6-8 čaša vode; rano otkrivanje deformacija sustava za kretanje; ravnomjerno rasporediti nošenje tereta; kultura bavljenja sportom; zaštitni položaji za kralježnicu; nošenje adekvatne obuće i higijena stopala; ergonomski položaj kod korištenja računala i dr.; pravilno ustajanje iz kreveta preko boka.

Kontinuirana edukacija i razvijanje pozitivnih navika mladih da brinu o svom zdravlju preduvjet je kvalitete života.

**Ključne riječi:** mladi, križobolja, prevencija, edukacija