# Psychosomatika a bolest zad

Trápí vás bolest zad a nemůžete se **dopátrat příčiny bolesti**? Přemýšlíte nad tím, zda se váš psychický stav neodráží na vašich problémech se zády? Zhoršila se vaše bolest zad s probíhající epidemií koronaviru? Prozradíme, zda to může mít nějakou souvislost.

### **Odpovědí na bolest zad je psychosomatika**

Vyhnout se dnešní době stresu je vlastně umění…

Podle statistik má téměř **polovina lidí s bolestí zad původ právě v psychice**. V současné době už to může být i větší polovina. Díky tomu, že se svět už druhým rokem potýká s problémy zvládání epidemie koronaviru, je **přítomnost stresu v populaci** mnohem vyšší. Lidé se ocitají v situacích, které jsou pro ně nové, šíří se strach z nemoci a narůstají existenční problémy. To všechno se projevuje i na našem organismu.

### **Zásadní chyba! Neřešíme příčinu**

Psychosomatika rozhodně není nic nového, přesto je stále v pozadí oproti klasické medicíně, která se soustředila převážně na řešení fyzických projevů nemoci. A tak bolesti zad „léčí“ různými cvičeními, rehabilitacemi, masážemi a samozřejmě prášky na bolest, což sice není samo o sobě špatně, ale nestačí to. Řeší to pouze důsledky problému, ne příčinu.

A příčina se často nachází právě v psychice.

### **Bolest zad z psychiky**

Lidské tělo je biologický stroj, jehož funkce vyjadřuje náš způsob myšlení a vztah sama k sobě. Psychosomatika je tedy komunikace mezi psychickou a fyzickou stránkou člověka. Pro psychosomatiku existuje **jednoznačné spojení mezi bolestí zad a psychikou.** Jedna věc je, jak pečujeme o naši tělesnou schránku. Samozřejmě je důležitý způsob našeho života, [dostatek správného pohybu](https://www.zdravazada.cz/ucinna-prevence-bolesti-zad-aneb-5-tipu-pro-zdrava-zada/), zdravá životospráva, [vydatný spánek](https://www.zdravazada.cz/jak-dlouho-je-zdrave-spat/), masáže aj. Ale druhá stejně důležitá věc je pečovat o naši psychiku. Když např. potlačujeme emoce, řeší to náš organismus pomocí tzv. **práce snů**. Její součástí jsou i pohyby končetin ve spánku a napínání určitých svalů. Ty si ve spánku neodpočinou, přetíží se, vznikají různé blokace a chronické bolesti.

Úkolem psychosomatika je pak tyto potlačené emoce najít, dát jim volný průchod a uvolnit stres a napětí s nimi spojené.

### **Záda jako opěrný systém**

Záda, a tedy i páteř jsou nejdůležitější součástí vnitřní struktury tělesné mysli. Jsou naší opěrnou konstrukcí. Jsou symbolem naší vnitřní i vnější stability. Fyzické i psychické. Záda také prezentují ochranu. Jsou směsí různých symbolů a významů. **Na záda odsunujeme to, co nechceme vidět** nebo co nechceme, aby viděl někdo jiný. Jsou místem, kam odkládáme bolestné a nepříjemné pocity.

### **Psychosomatika rozděluje záda na tři základní oblasti**

**Horní část zad**, která končí u lopatek a kde ukládáme problémy spojené s city nebo vztahem k sobě samému. Sdružují se zde city k ostatním, které nejsme schopni vyjádřit. Bolest v této oblasti má původ ve zklamání z nenaplněných ambicí. Je to **místo projevů našich vnitřních cílů**.

**Střední část zad** je spojená **s mocí a sebeurčením**. Bolestivé projevy značí problémy s hledáním sebe sama a svého místa ve světě.

Bolest ve **spodní části zad**má nejčastěji původ v **popírání stárnutí**, kdy se nechceme smířit s narůstajícím věkem a naší smrtelností.

### **Syndrom zánětu svalů a napětí**

Že je bolest zad často psychického původu, zjistil i John E. Sarno. Ten působil v newyorském Institutu rehabilitační medicíny Howarda A. Ruska a zkoumal příčiny bolestí zad. Přišel na to, že tou hlavní příčinou bolestí postihujících krk, ramena, záda a končetin je tzv. **syndrom zánětu svalů a napětí** (Tension Myositis Syndrome).

„Většina bolestivých syndromů ve svalech, nervech, šlachách a vazech je výsledkem určitých stavů pacienta vyvolaných jeho vnitřním napětím. Bolestí se tedy zbavíme pouze tehdy, když zjistíme, čím ve skutečnosti trpíme,“ říká Sarno.

Ten navíc zjistil, že TMS nejčastěji postihuje**lidi ve věku 30 až 60 let**, tedy životní období, kdy si lidé zakládají rodiny a snaží se je zabezpečit, jinak také období zodpovědnosti.

### **Nedostatek kyslíku**

Podle něj je za bolest zodpovědný nedostatek kyslíku. Vegetativní soustava organismu v případě potlačovaných emocí, jako je např. **úzkost a strach, snižuje průtok krve** v určitých svalech, nervech, šlachách a vazech. Bolest je tak důsledkem nedostatku kyslíku.

Psychika a naše emoce, nejvíce ty potlačené, mají tedy přímý vliv na bolesti zad. Fyzický podnět je jen spouštěč. Lidé, kteří nejvíce trpí na TMS, mají společné to, že jsou velmi zodpovědní, často perfekcionisti, soutěživí, snaží se v životě uspět.

### **Jak se takové bolesti zbavit?**

Příčinou jsou nezvládnuté emoce, musíme tedy **přijít na to, čeho se bojíme, co nás trápí**. A to právě tehdy, kdy přijde bolest. Sepište si to na papír, prozkoumejte, v čem to vězí, co je tím skutečným problémem. Vyléčíte tak sami sebe a s největším efektem.

**SHRNUTÍ:** **Výskyt bolesti zad není vzácný, právě naopak, alespoň jednou se s nimi setkalo až 80 % lidské populace. Na rozdíl od klasické medicíny psychosomatika vidí příčinu bolesti zad hlavně v psychice. Na záda „odkládáme“ problémy, které nechceme vidět, pocity, které potlačujeme, bolesti souvisí i s hledáním sama sebe a odmítáním stárnutí. To vše se projevuje na našem opěrném systému, kterému tak nakládáme příliš a on nám to oplácí bolestí. Základem k uzdravení je objevení skutečné příčiny, k čemuž nám pomáhá právě psychosomatika a práce s ní.**

Zdroj: John E. Sarno, MD: Uzdravení od bolesti zad – Propojení těla a mysli (Noxi, 2019)