

# Och, moje bolące plecy!

Jesteś w dobrym towarzystwie. Od czasu do czasu, ty i ja – i może 70 procent populacji dorosłych – skarżymy się na ból pleców. Mogę poradzić sobie z niewielką sztywnością wstając rano lub zgrzytaniem, gdy schylam się do swojego pieska. Lecz gdy ból pleców grozi zakłóceniem wyjazdu nurkowego, przystępuję do działania. Lecz co robić?

Rozciąganie się pomaga na chwilę, ibuprofen lub acetaminofen nie radzą sobie z problemem (w istocie, walcząc ze stanem zapalnym, walczą one również z procesem naturalnego zdrowienia), a masaż lub kręgarstwo są balsamem tymczasowym. Nie jestem tak stara lub bez formy, z wyjątkiem opinii mojego kilkunastoletniego syna; ćwiczę regularnie i zwykle nurkuję z niewielkimi butlami i tylko 3 kilogramowym balastem.

Czuję, że wszystko robię prawidłowo, a mimo to, czasami moje plecy tak bardzo mnie bolą po nurkowaniu, potrzebuję pomocy aby wydostać się z mego mokrego kombinezonu. Zdeterminowana aby nie zniweczyć mojej następnej wyprawy, zwróciłam się do czwórki znajdujących się na rzeczy lekarzy, z których wszyscy okazali się być weteranami nurkowania.

Dr Richard E. Strain, Jr., jest chirurgiem ortopedą w szpitalu Hollywood Memorial w Południowej Florydzie, który nurkuje od czasu „sprzed dyplomu”. Wierzy on, że ból pleców jest powszechny. „Jesteśmy społeczeństwem siedzącym”, objaśnia. „Nie pracujemy już w polu.” Lecz jednocześnie dodaje, „prostą, najważniejszą rzeczą do stwierdzenia jest to, że w 99,9 procent bólu w plecach nie jest czymś poważnym”.

Dan Nord, dyrektor służb medycznych DAN, zgadza się z tą opinią. W oparciu o telefony do gorącej linii alarmowej DAN, stwierdza on, że poważny ból pleców nie jest powszechną dolegliwością wśród nurków. „Okazjonalnie odbieramy telefony od osób pytających, czy ich ból w plecach mógł być chorobą dekompresyjną (DCS), lecz na ogół, ból pleców nie jest jednym z zagrożeń nurkowania”, powiedział. „W rzeczywistości, gdy nurkowie z bólem pleców poczują się lżejsi, często znajdują ulgę.”

Dodatkowo, przegląd statystyk medycznych pokazuje, że ból pleców jest drugą najbardziej powszechną przyczyną, dla której ludzie w tym kraju przychodzą do lekarza (pierwszą jest zwykle przeziębienie). Według Agencji ds. Polityki i Badań w Opiece Zdrowotnej (AHCPH), grupy rządowej, która nadzoruje wytyczne praktyk lekarskich, jest to trzecia najbardziej częsta przyczyna interwencji chirurgicznych u ludzi oraz przyczyna numer jeden niezdolności do pracy robotników w wieku poniżej 45 lat.

Jeden procent populacji jest chronicznie niepełnosprawny z powodu problemów z plecami i w dowolnej chwili, taka sama ilość staje się niezdolna do pracy. AHCPH szacuje, że wypłaty z tytułu niezdolności do pracy oraz koszty medyczne i społeczne, dla tego zbiorowego problemu tworzą rocznie sumę co najmniej 15 miliardów € i są to oceny raczej konserwatywne.

## **Jak powyżej, tak poniżej**

Jeżeli wysoki procent ogólnej społeczności cierpi na ból pleców, wśród nurków procentowa ilość cierpiących będzie podobna. Pomimo poczucia nieważkości podczas nurkowania, istnieją pewne zachowania, czynności

i ruchy nierozdzielnie związane z nurkowaniem, które mogą pogorszyć dolegliwości pleców (oraz szyi). „Jeżeli wierzysz w ewolucję”, nieustannie mówi do mnie dr Strain, „rozwinęliśmy się do chodzenia na lądzie, nie zaś do pływania w wodzie ze zbiornikiem na swoich plecach i wielkimi płetwami, które wykręcają ciało w nienaturalny sposób. Jako rezultatu, możesz oczekiwać, że mięśnie będą miały z tym (nurkowaniem) problem, i one go mają”.

Gdy nurkujemy, kontynuujemy, znajdujemy się w odmiennym środowisku, a ciało jest obciążane w sposób, do którego nie jesteśmy przyzwyczajeni: siły są inne. Zawsze gdy zbaczamy z drogi normalnej ewolucji (tj. zwykłego używania naszych pleców), nadciągamy pewne mięśnie. Gdy nurkujemy, nie stoimy prosto i nie znajdujemy się pod wpływem grawitacji; a ponieważ otrzymaliśmy na nasze plecy ciężki zbiornik oraz balast wokół pasa, gdy znajdujemy się na powierzchni, fizyka oddziałuje na nas inaczej.

Dr Neal Pollock, fizjolog badacz w Centrum Duke'a dla medycyny hiperbarycznej i fizjologii środowiskowej przy centrum medycznym Uniwersytetu Duke'a, potwierdza i dodaje: „Innym czynnikiem do uwzględnienia jest nadmierna waga. Musi jej w większym stopniu przeciwdziałać urządzenie kompensacji pływalności; to zaś z kolei zwiększa siły sprzyjające napięciom wcześniejszej krzywizny kręgosłupa.”

„Mógłbyś być nieważki, lecz nie zostaliśmy stworzeni do pływania z założonymi wielkimi płetwami”, powiedział Strain. „A ten zbiornik na plecach będzie się poruszał, aż będziemy zmuszeni do zwolnienia. Zawsze istnieje inercyjne obciążenie kręgosłupa, gdy jest on w ruchu. Pamiętaj, gdy nurkujesz, robisz rzeczy, do których twoje ciało nie jest przyzwyczajone. Jeżeli naruszasz prawa państwowe lub federalne, być może dostaniesz się do więzienia, lecz nigdy nie możesz pogwałcić praw fizyki.”

David Dornfeld, D.O., kręgarz Middletown, N.J., jest specjalistą medycyny sportowej i zaburzeń mięśniowo-szkieletowych. Również nurkuje on od 13 lat i leczył wielu zwiedzających wraki zagorzałych nurków z New Jersey. Na podstawie swego doświadczenia, spekuluje on, że ból pleców wśród nurków jest nieco bardziej powszechny niż wśród osób niezajmujących się nurkowaniem, głównie ze względu na to, że noszą oni ciężkie butle oraz wchodzą do wody i z niej wychodzą z ciężkim sprzętem. Temu problemowi można w prosty sposób zapobiec.

Na łodzi, mówi Dornfeld, powinieneś chodzić z plecami nieobciążonymi i pozwolić divemasterowi lub członkom załogi łodzi przenosić twój sprzęt i wręczać go tobie. Zakładać go na siedząco, następnie wstawać i wykonać wejście gigantycznym krokiem. Jeżeli wykonane prawidłowo, gigantyczny krok spowoduje nieco mniejszy uraz dla organizmu niż wejście z przetaczaniem na plecy i prawie brak naprężenia dla pleców, ponieważ wszystko jest dobrze przywiązane. Przy wejściu z przetoczeniem na plecy, gdy przechylasz się wstecz, zbiornik jest wciskany w plecy i może spowodować poważne naprężenia w kręgach szyjnych lub piersiowych.

Podczas wychodzenia na łódź, Dornfeld doradza swoim pacjentom zdejmowanie ich sprzętu w wodzie i wręczenie go znajdującemu się na górze divemasterowi lub członkowi załogi łodzi.

Podczas gdy ból pleców nie jest podczas nurkowania nieunikniony, mogą występować problemy z szyją, ponieważ szyja jest zawsze bardzo wyciągnięta. Obaj lekarze, Dornfeld i Strain, objaśniają, że nasze plecy utrzymują naturalne zakrzywienie, gdy znajdujemy się w wodzie w pozycji poziomej. Jeżeli leżelibyśmy

doskonale płasko, nasza głowa i szyja byłyby skierowane do dołu. Lecz aby widzieć, unosimy naszą głowę o około 50-60 stopni, co likwiduje naturalną krzywiznę.

Przez długi okres, takie nadmierne napięcie spowoduje kompensację przez kręgosłup lędźwiowy, w celu przystosowania się do tej pozycji. Lecz w tej sprawie nie możemy wiele zdziałać, uwzględniając, że schodzimy na dół oglądać rzeczy, nie zaś praktykować pływanie niczym martwy człowiek. A jeżeli zdarzy się nam nurkować w silnym prądzie, zawisać nad grota lub jaskinią albo zмагаć się w celu zejścia lub wynurzenia się po linii kotwicznej, może to wywołać jeszcze większe napięcia w naszej szyi, ramionach i plecach.

Doktor Guy Dear, M.D., dyrektor medyczny DAN, wierzy, że ból pleców związany z nurkowaniem jest w większości związany ze zdjęciem w wodzie napięcia z wszelkich utrzymujących postawę mięśni, które mogły rozwinąć się na lądzie.

„Podczas pływania i próby patrzenia do przodu - na rafę, jednego z partnerów, rekina - nurek wyciąga swą szyję, a sztywność zestawu BCD/ butla wypycha dostępne części pleców poza granice możliwości lub wygodę stanu przebywania na powierzchni. Jest to dodatkowy czynnik do noszenia dużo większych ciężarów na górze, niż ktoś zwykł w codziennym życiu, w górę i w dół po drabinie. Aby temu przeciwdziałać, sugerował on kilkukrotne zwinięcie się w kłębek podczas pierwszego nurkowania, w celu zapobieżenia późniejszemu bólowi pleców w ciągu dnia.

Łatwe rozwiązania problemu Dodatkowo do utrzymania sprawności wymaganej do nurkowania, możemy robić proste rzeczy na lądzie i w wodzie, w celu minimalizacji naszych szans rozwinięcia lub pogorszenia bólu pleców. Na początek, mówi Strain, „im więcej aktywności, tym lepiej. Dobra sprawność ciała związana jest z mniejszym prawdopodobieństwem powstania bólu.”

Podczas nurkowania: im sprawniejszy staniesz się w wodzie, tym bardziej zmniejszysz możliwość bólu pleców. Lepsza kontrola pływalności oznacza możliwość zakładania mniejszego balastu, co zmniejsza obciążenie twych pleców i stawów biodrowych. Pomóc może również BCD ze zintegrowanym balastem. Jednakże, pamiętaj aby uwzględniać warunki środowiskowe, w których będziesz nurkował do zapewnienia odpowiedniego zabezpieczenia przed narażaniem się na ich oddziaływanie. Zmniejszone zużycie powietrza oznacza, że możesz nurkować z mniejszą butlą, dalej zmniejszając obciążenie swojego organizmu.

Na pokładzie: czterema najważniejszymi rzeczami są ćwiczenie, rozciąganie/praca nad ciałem, dieta i nawodnienie. Zasadnicze znaczenie ma utrzymanie ciała w sprawności i giętkości, zwłaszcza korpusu (dół pleców i mięśnie brzucha).

Dornfeld ma bzika na punkcie dobrej diety. „Niezbędne kwasy tłuszczowe (EFA), takie jak tran rybi, pomagają zwalczać stan zapalny”, powiedział. „Jest to jak nakładanie WD-40 (olej smarujący) na skrzypiące drzwi.” Lubi on produkty wytworzone w Carlson Labs; badania pokazują, że ich produkty zawierają bardzo mało rtęci lub nie zawierają jej wcale. Zalecenia Dornfelda:

- 3000 mg/dzień rybiego tranu lub mała łyżeczka oleju z wątroby dorsza;
- glukozamina (1500 mg);
- chondroityna (1200mg);
- witamina D (400 mg);
- witamina E (400 IU) - lecz należy zadbać aby pochodziła z mieszanych tokoferoli.

Dla bezpieczeństwa, sugeruje każdemu zażywanie dobrej multiwitaminy, najlepiej z 200 mcg przeciwutleniającego selenu i 120 mg CoQ10. Linia zasadnicza Dornfelda: „Nie jeść zbyt wiele byle czego, nie palić i nie pić przed nurkowaniem.”

Strain dodaje, że picie dużych ilości wody ma zasadnicze znaczenie dla zmniejszenia ryzyka powstania DCS i bólu pleców. „Jeżeli lubisz napoje sportowe, rozcieńczaj je w stosunku 4:1, ponieważ tym czego naprawdę potrzebujesz jest woda.” I dla tego 1 procentu...

Skupiłam się na niezbyt poważnym, ostrym bólu pleców ponieważ na niego cierpi większość z nas. A nawet ta niewielka mniejszość musi przestrzegać pewnych protokołów. Dan Nord objaśnia, że dla ludzi z chronicznym bólem lub poważnymi urazami pleców, praktyczną regułą jest unikanie nurkowania, aż do ustąpienia bólu lub utrzymania go pod kontrolą.

„Ludzie muszą zrozumieć, że nurkowanie sportowe, ze schylaniem się, wspinaniem i opuszczaniem mogłoby prowadzić do pogłębienia urazu, zwłaszcza jeżeli ktoś nie jest sprawny fizycznie lub ma słabszą dolną część pleców”, powiedział Nord.

Inną ważną okolicznością dla nurka z bólem pleców jest zdolność odróżnienia zwykłych dolegliwości w plecach od objawów DCS, nawet jeżeli ból pleców zwykle nie jest objawem choroby dekompresyjnej. Jednak, istnieje rzadko spotykane zjawisko zwane DCS rdzenia kręgowego. Jest ono rzadkie, lecz jeżeli występuje, ma ostry przebieg, ostrzega Nord. DCS kręgosłupa zwykle objawia się trudnościami ruchu dotyczącymi dolnych kończyn; może powodować zaburzenia funkcji jelit i pęcherza; niesie wyższe ryzyko długoterminowej niezdolności do pracy.

Wszystko to powoduje, że zwykle dobrą ideą dla ludzi z chronicznym lub poważnym bólem pleców jest ustanowienie punktu odniesienia istniejących objawów przed nurkowaniem. W ten sposób, jeżeli kiedykolwiek podejrzewana jest DCS, dyżurujący lekarze hiperbaryczni będą w posiadaniu wszystkich informacji niezbędnych do odróżnienia istniejącego już bólu pleców od problemów związanych z nurkowaniem.

O ile nie mówisz o wypadnięciu dysków lub napiętych nerwach, ból dolnej części pleców ulegnie poprawie, mówi Strain. „Oto ‘przesądna’ część: człowiek zawsze myśli, że ostatnia rzecz, którą robił przez poprawę stanu pleców jest tą, która go ‘uzdrowiła”, stwierdza Starin.

„Najważniejszą rzeczą jest kontynuowanie swoich zwykłych aktywności.” Wielkie dzięki doktorze. Myślę, że jestem gotowa zabukować swoją następną wyprawę już teraz.

Skorzystaj ze swojego prawa nieodczuwania bólu Dornfeld mówi, że większość nadwyrężeń mięśni i napadów występuje podczas wspinania się po drabinie, co jest ciężką pracą po 45-75 minutowym przebywaniu w stanie neutralnej pływalności. W rezultacie, im lepsza twoja forma, tym mniejsze szanse wywołania u siebie urazu lub pogarszającego się bólu.

Codziennie rozciąganie się aby zachować gibkość i trening siłowy górnej części ciała są pomocne dla każdego. Lecz przenoszenie tej samej mentalności weekendowego wojownika do swoich treningów, jak czynią to niektórzy w odniesieniu do corocznej wyprawy nurkowej przyniesie odwrotny skutek. Uczyń z umiarkowanych ćwiczeń część swojego codziennego życia. Strain dodaje, że nie zawsze powodem problemów są mięśnie pleców. Czasami są to słabe mięśnie brzuszne. Gdy mięśnie brzucha są słabe, mięśnie pleców przejmują dodatkowe obciążenie. Oto sugestie

Dornfelda i Starina:

- Zanim rano wyjdiesz z łóżka, połów się na plecach, zegnij kolana, pięty w odległości 2,5 cm od pośladków. Przetocz kolana na prawą stronę, wytrzymaj 30 sekund, następnie przetocz na lewą stronę. Wykona po pięć powtórzeń na każdą stronę. Stabilizuje to miednicę i mięśnie w jej obszarze i daje łagodne rozciąganie, w celu późniejszego zmniejszenia urazu.
- Będąc nadal w łóżku, utrzymaj zgięte jedno kolano, podciągnij drugie do klatki piersiowej i wytrzymaj jedną minutę, następnie zmień kolano. Ćwiczenie rozciąga ścięgna udowe i pośladków.
- Z ugiętymi kolanami, wykonuj delikatne przechyły miednicy unosząc pośladki, powoli opuść je, następnie wygnij w łuk kręgosłup lędźwiowy i kiwaj się w przód i wstecz wolnym, spokojnym ruchem.
- Przewróć się na brzuch i przygotuj do rozciągania zginaczy biodrowych. (podczas nurkowania, rozciągamy nasze zginacze biodrowe, więc powinniśmy ćwiczyć je, gdy nie nurkujemy, aby utrzymać je w formie.) Unieś jedną nogę, wyprostuj w biodrze i przytrzymaj 15 sekund; zmień nogę. Powtórz 10 razy z każdej strony.
- Podnieś się, przewróć na bok, spuść nogi z łóżka i podeprzyj się rękoma do pozycji siedzącej.
- Zawsze gdy masz czas, wykonuj te bardzo dobre ćwiczenia: pompki, narciarstwo przełajowe (jazdę rowerową), wymachy ramion, oraz wszystko, co wzmacnia mięśnie (czterogłowe) ud.

Ważną rzeczą jest również zrównoważenie, do czego najlepiej nadaje się yoga. Dobre są ćwiczenia pilates, ponieważ wzmacniają plecy i brzuch, prawdopodobnie jest to najlepszy program jaki możesz wykonywać, mówi Starin.

Lecz sugestią numer jeden jest zawsze „wykonuj ćwiczenia mięśni brzucha, więcej ćwiczeń brzucha, a gdy poczujesz się zmęczony, wykonaj ich jeszcze kilka ćwiczeń brzucha”.