

Zdravotní problematika

URL

www.quadmania.cz/forum-detail/?ft=1830&fid=31

Autor
oldgreen

Publikováno: 12.12.2009 17:08:13

Tak jsem nuceně mimo ježdění ze zdravotních důvodů a zajímalo by mě, jestli je nás víc, co trpí stejným problémem. Mě trápí ploténka, lépe řečeno výrůstek na ploténce tlačí na míchu a pociťuji značné bolesti v noze, takové že se na ni ani nepostavím. Lékařům jsem ani neříkal, že jezdím na 4-kolce. To by mi asi dali. Já si nemyslím, že to je ze čtyřkolky, ale nemusím mít pravdu. Proto si rád přečtu vaše postřehy. Obecně však platí "sportem k trvalé invaliditě" :lol:

oldgreen 12.12.2009 17:14:32

Než se rozhodnete něco napsat, tak ještě přidám, že se problém poprvé objevil po týdením pobytu v termálech a teď podruhé s větší intenzitou po účasti v amatérských závodech čtyřkolek.

m.valehrach 12.12.2009 17:34:15

Mám podobný problém, myslím že to z kolky asi není, člověk musí něco dělat. Nejhorší je nedělat nic, pak to všechno zatuhne. Osobně jsem to zdědil, všichni chlapi z matčiny i otcovi rodiny mají s tím problém. Takže hlavu vzhuru! :-DD :-P

danyquad 12.12.2009 17:46:42

já mám páteř po úraze sešroubovanou...kompresivní zlomenina bederního obratle...už je to pár let a je to dobrý, někdy se to ozve a trochu to vadí při rotačním pohybu. Plotýnky jsou blbý, kolem páteře vede hodně nervů a jak to někde tlačí, tak to dělá neplechu. Každopádně se drž, chce to trpělivost a samozřejmě i dobrýho doktora

bulda 12.12.2009 17:53:00

oldgreen> ááá pán má osteofyty na obratli... no to se máš, já mám k tomu ještě prej teda doktor říkal rozštěp obratle... no když mi to veme tak je to celkem soda a člověk sotva chodí.. žádněj šlágr (u)

oldgreen 16.12.2009 09:05:09

bulda> a měl jsi nějakou nehodu, pád na kolce, nebo to je degenerativní proces?

bulda 16.12.2009 13:46:52

oldgreen> vrozená dispozice (u)

-Rastaman- 16.12.2009 14:01:28

Taky sešroubovanou páteř, bolí to akorát při skocích (protože se při dopadech nemůžu postavit a odpružit to do noh) a tak se radši skokům vyhýbám. Jsem spíš na bahno a

trial (y) tam mě to nebolí (y) Jo a pak jsem ještě měl ze 4kolky zlomenou klíční kost (moje blbost) stalo se mi to minulý rok v červnu, pak jsem měl 2 měsíce ortézu na ruku a 28 srpna mi to sundali a druhý den jsme s tátou poprvé vyjeli :-DD (na celý den do Nysy)

DoktorMax 19.12.2009 17:39:44

1. dobrýho neurologa, co si s tebou bude ochoten popovídat a vše vysvětlit 2. nejsem sice neurolog (jen urolog B-) , ale mám podobné problémy na krční páteři, doporučili mi cviky a při bolestech léky proti bolesti a na povolení svalového stahu (zjednodušeně popisují). Kolega rentgenolog se zhrozil, když viděl RTG snímek, čímž mne nepotěšil - asi nejždí na 4kolce :

oldgreen 19.12.2009 21:23:53

DoktorMax> Tak posilování zádového svalstva je při tomto postižení velice důležité. Taky jsem začal cvičit. Pozdě, ale přece.

Lisak123 10.02.2010 23:35:17

Rozhodně to nemáš ze čtyřkolky. Já byl s ploténkou na operaci a byla tam se mnou učitelka, zedník, soustružník a artista od cirkusu. A jezdím vesele dál. Operace nic nevyřešila, po 5ti letech jsem měl jít znovu, to jsem odmítl. Musíš se s tím naučit žít a najít hranici, kterou v žádném případě nesmíš překročit. Jinak pozor na ty koupele, úplně jsem zrušil vanu, pouze sprcha. Když to svalstvo prohřeješ, tak povolí. Pouze suché teplo. A samozřejmě cvičit. Svaly nesmí ztuhnout. Na cvičení si musíš vyčlenit čas a denně si svoji sestavu projít. Ale když to vystřelí, tak zastavím vše, i kdybych měl zrušit let do ameriky. Jak to přeženeš a nezastavíš, budeš lítat jenom po doktorech a nemocnicích. A pak je důležité najít lék, který ti utlumí bolest. Nevěř doktorům, že toto je to nejúčinnější, to ber. Na každého působí něco jiného. Když mně zrušili výrobu léku, který účinkoval, trvalo dost dlouho. než jsem našel náhradu. A brát léky jen v nejnutnějších případech, ať si na ně nezvykneš.

Chlebíček 11.02.2010 08:54:58

Lisak123> Plněně souhlsím. Mám Bechtěreva a když mě to veme tak prosím pána boha. Cvičit a cvičit. No Lenin to taky tvrdil "Učit se, Učit se a Učit se "

Eifel_KQ.M 11.02.2010 09:17:06

Já mám dneska strašnou kocovinu... (u)

danyquad 11.02.2010 09:28:33

KQ.M_Eifel> Zdar!...tak to ať Tě ani nenapadne cvičit a raději ani přemýšlet....poradím snad jedině lahváče :-DD

Voky 18.02.2010 17:23:51

před 4,5 lety sem utrpěl zlomeninu 2 krčních a 1 hrudní obratel z 25% roztržtšen. sešroubováno celekm 6 obratlů, zlomenina žeber, metatarse 2-5, vřetení kost, klíční kost, klíček stehenní kosti a moc dobře se mi nejždí. Rehabilitačním cvikům se věnuju pravidelně a záda mi přijdou že tím dost stárnou. rotacím se musím vyhýbat stejně jako ohýbání. Ve FNKV při měsíční rehabilitaci když sem řekl že se občas svezu tak je málem omyli. Rád se svezu ale člověk si to nemůže užít na plno a ten stav po jížděto si říkám že na to vůbec lezu. Rozhodně to chce cvičit!