Ako vas iznenada jako zaboli u krstima i taj bol se širi ka kuku, niz potkolenicu i list sve do prstiju - imate diskus herniju. Postoji pet načina da izbegnete ovu bolest srednjeg životnog doba koja može da se javi i kod mlađih.

Diskus hernija nastaje izletanjem međupršljenskog diska koji pritiska koren živca. Iako može da nastane u različitim delovima kičme, najosetljiviji je krsnoslabinski deo.

**1. Izbegavajte naporno vežbanje**

U prevenciji mnogih bolesti preporučuje se fizička aktivnost. Osobe koje se bave sportom smatraju da "žive zdravo". Da bi to bio zaista zdrav život potrebno je da izbegavate intenzivno vežbanje. Jako naporni treninzi dovode do čestih mikrotrauma kičmenog stuba i velikog opterećenja kičme, što ubrzava degenerativne promene. Degenerativne promene na međupršljenskim diskusima i ostalim strukturama kičme dovode do diskus hernije. Posebno je kritično vežbanje nakon duže pauze.

**2. Ojačajte leđne mišiće**

Ovaj savet nije u suprotnosti sa predhodnim. Umerena fizička aktivnost koja aktivira mišiće leđa dovodi do njihovog jačanja. Jaki mišići rasterećuju pršljenove i hrskavicu koja se nalazi između njih, usporavaju degenerativne procese, smanjuju rizik od povrede i time sprečavaju diskus herniju. Mogu pomoći lagane vežbe, plivanje, fitnes, joga.

**3. Izbegavajte težak rad**

Ne podižite teške predmete iz pognutog ili uvrnutog (izvijenog) položaja tela. Tada je kičmeni stub najviše opterećen i najlakše nastaje diskus hernija. Kičmu jako opterećuju poslovi koji zahtevaju dugotrajno sedenje, savijanje i uvrtanje tela, podizanje teških predmeta i izlaganje potresima i vibracijama. Osobe koje imaju sedeći posao obično ne misle da je to naporno tako da ne prave češće pauze da se razmrdaju i hodaju.

**4. Prestanite da pušite**

Toksični sastojci duvanskog dima smanjuju sposobnost međupršljenskog diska da upija hranljive materije. Zbog toga on brže stari i lakše se oštećuje. Nikotin povećava osetljivost na bol te se promene na kičmi teže podnose.

### 5. Održavajte normalnu težinu

Prekomerna težina opterećuje kičmeni stub. Posebno je rizično nagomilavanje sala u predelu stomala jer menja statiku lumbalnog dela kičme. Veliki stomak dovodi do krivljenja kičme prema napred tako da se povećava rizik za nastanak diskus hernije.

### 6. Hranite se zdravo

Potrebno je da unosite dovoljno kalcijuma i vitamna D. Time ćete sprečiti pojavu osteoporoze koja ide u prilog diskus herniji. Uvrstite u svoju ishranu masne morske ribe (tri puta nedeljno), mlečne proizvode sa manjim procentom masnoće, mahunarke, soju, lešnike, kikiriki, spanać i integralne žitarice. Izbegavajte konzumiranje velike količine alkohola, kafe i soli, jer slabe kosti.