



GDY BOLA PLECY

OKREŚLEŃ DOLEGLIWOŚCI, Z JAKIMI PACJENCI ZGŁASZAJĄ SIĘ DO GABINETÓW LEKARSKICH, REHABILITACYJNYCH CZY PORADNI PRZECIWBÓLOWYCH JEST WIELE: KORZONKI, BÓL PLECÓW, RWA, LUMBAGO ALBO PO PROSTU „COŚ MNIE ŁUPNĘŁO”. DLA BARDZIEJ WTAJEMNICZONYCH – CHODZI O DYSKOPATIE, PRZEPUKLINĘ, STENOZĘ. MNIEJSZA O NAZWY – WAŻNE I PRZERAŻAJĄCE JEST TO, ŻE CIERPI CORAZ WIĘCEJ OSÓB. CORAZ MŁODSZYCH, NIESTETY.

DR N. MED. MAGDALENA FIRLEJ-PRUŚ

Dolegliwości bólowe kręgosłupa – zarówno odcinka szyjnego, jak i lędźwiowo-krzyżowego – to epidemia XXI w. Jak wynika z danych światowych, od 60-80% populacji doświadcza bólu kręgosłupa. Do poradni z bólami i dysfunkcjami kręgosłupa trafiają nawet dzieci. Te bóle są nieprzyjemne, uciążliwe, uniemożliwiają normalne funkcjonowanie.

Warto poznać naszego wroga i... skutecznie mu przeciwdziałać.

Najczęściej występuje **ból nieswoisty**, czyli taki, któremu nie da się przypisać czynników sprawczych. Z reguły nie oznacza on poważnej choroby i mija bez leczenia, choć ma tendencję do nawrotów. Tylko u co 10. pacjenta **ból krzyża** ma konkretną przyczynę, wymagającą dalszej diagnostyki. W większości przypadków jest wynikiem mechanicznego uszkodzenia struktur tworzących i otaczających kręgosłup: kręgów, krążków międzykręgowych (tzw. dysków), stawów międzykręgowych, mięśni, ścięgien, więzadeł i nerwów. Jego przyczynami mogą być:



OD 60-80% LUDZI NA ŚWIECIE DOŚWIADCZA STAŁE BÓLU KRĘGOSŁUPA – TO PLAGA NASZEGO WIEKU

- przeciążenia mięśni, ścięgien lub więzadeł przykręgosłupowych
- uszkodzenia krążka międzykręgowego, czyli dysku (dyskopatia)
- wady postawy i budowy ciała, wady wrodzone kręgosłupa
- zmiany zwyrodnieniowe, prowadzące np. do przesunięcia struktur kręgosłupa w stosunku do siebie lub zwężenia kanału kręgowego
- złamania kręgów w przebiegu osteoporozy

Do rzadszych przyczyn bólu krzyża należą: choroby reu-

matyczne (np. zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa), zakażenia, nowotwory, choroby narządów jamy brzusznej i miednicy (np. tętniak aorty, choroby nerek, trzustki, narządów rodnych). Warto zauważyć, że ból krzyża może być jedynie objawem innych chorób – czasem ciężkich, wymagających pilnego kontaktu z lekarzem. W wielu przypadkach **ból odcinka lędźwiowego** kręgosłupa jest spowodowany dyskopatią. Schorzenie to w zdecydowanej większości przypadków dotyczy części lędźwiowej kręgosłupa.

Przyczyną dyskopatii może być nagle przeciążenie kręgosłupa. Ale przyczynami mogą też być zmiany zwyrodnieniowe, postępujące z wiekiem.

Czynniki sprzyjające wystąpieniu dyskopatii:

- wiek (najczęściej pojawia się między 30. a 60. rokiem życia)
 - wystąpienie bólu krzyża w przeszłości
 - czynniki psychiczne – przewlekły stres, niezadowolenie z pracy, depresja
 - słaba kondycja fizyczna i otyłość
 - długie siedzenie przy biurku, praca fizyczna, podnoszenie ciężkich przedmiotów, częste schyłanie się i skręcanie tułowia
 - palenie papierosów
 - współistnienie innych chorób
- Głównym objawem jest silny ból, pojawiający się bezpośrednio po wykonaniu ruchu lub zaraz po nim. Ból kręgosłupa w okolicy lędźwiowej może promieniować w kierunku miednicy, a później wzdłuż nóg. Dolegliwości mogą być tak silne,



DOLEGLIWOŚCI KRZYŻOWE POWSTAJĄ PRZEZ NIEWŁAŚCIWE DŹWIGANIE CIĘŻARÓW I DŁUGOTRWAŁE SIEDZENIE ZA BIURKIEM W NIWYGODNEJ POZYCJI

że utrudniają wyprostowanie się i poruszanie.

Dobrze zebrany wywiad lekarski w znacznym stopniu pozwala na poznanie przyczyny bólu, dlatego istotne jest, aby pacjent odpowiedział na konkretne pytania:

- czas trwania bólu – może trwać krótko i w miarę szybko ustąpić albo przedłużyć się na lata
- natężenie – od tępego pobolewania do bardzo silnego, rwącego bólu, który blokuje niemal każdy ruch kręgosłupa
- lokalizacja – może ograniczać się do kręgosłupa lub promieniować do pośladka, uda, łydki, nawet do stopy (po jednej lub po obu stronach)
- czynniki nasilające – zależnie od przyczyny wzmagają się w ruchu lub spoczynku, przy zgięciu lub wyprostowaniu pleców, niekiedy są wywołane przez kaszel i kichanie (mogą pojawiać się nad ranem i wybudzać ze snu)

• czynniki towarzyszące – gorączka, osłabienie, nieuzasadnione chudnięcie, ból wielu stawów, choroby współistniejące, stosowane leki.

Dzięki tym informacjom można wstępnie określić podłoże dolegliwości.

1. **Ból nieswoisty** (ok. 90% przypadków) związany jest z przeciążeniem struktur tworzących kręgosłup. Pojawia się po wysiłku lub niewielkim urazie i zmniejsza w spoczynku, choć dolegliwości może wywoływać też długie pozostawanie w jednej pozycji. Najsilniej odczuwany jest w dolnej części kręgosłupa, ale może promieniować po stronie zewnętrznej uda do poziomu kolana. Mija najczęściej w ciągu kilku dni – do 3 miesięcy zmniejsza się u 90% osób. Często nawraca.

2. **Ból związany z zespołem korzeniowym lub zwężeniem kanału kręgowego** wywołany jest uciskiem rdzenia kręgowego lub wychodzących z niego

nerwów przez zwężone struktury kręgosłupa (przyczyny: najczęściej wpuklenie się dysku do kanału kręgowego lub zmiany zwyrodnieniowe).

3. **Ból prawdopodobnie spowodowany inną chorobą.** Sporadycznie ból krzyża może być manifestacją innej choroby kręgosłupa lub sąsiadujących narządów. W przebiegu zeszytniającego zapalenia stawów kręgosłupa ból pojawia się w godzinach porannych, wybudzając ze snu; ból i sztywność kręgosłupa zmniejszają się w czasie ruchu. Przyczyną bardzo silnego bólu nieustępującego w spoczynku i w nocy może być nowotwór lub zakażenie występujące w obrębie kręgosłupa; chorobom towarzyszą z reguły pogorszenie samopoczucia, chudnięcie lub gorączka. Ból krzyża może wystąpić również w przebiegu chorób sąsiadujących narządów – na rozpoznanie wskazują wówczas charakterystyczne objawy.

4. **Ból psychogenny** – nie należy zapominać, że ból krzyża może być też niecharakterystyczną oznaką pogorszenia stanu psychicznego, wynikającego z przewlekłego stresu lub depresji.

Leczenie dyskopatii rozpoczyna się od leczenia zachowawczego, podczas którego pacjent przyjmuje leki przeciwzapalne, przeciwbólowe i rozluźniające. Poza tym zaleca się odpoczynek, unikanie dźwigania, a także fi-

zykoterapię i masaże. Gdy takie leczenie nie przynosi pożądanych efektów, zaleca się leczenie neurochirurgiczne.

Zanim poddamy się radykalnym terapiom, zwróćmy uwagę, jak wykonujemy proste czynności. Sposób, w jaki podnosimy ciężkie przedmioty, wyraźnie wpływa na obciążenie kręgosłupa.

Aby zapobiec bólowi krzyża i zmniejszyć ryzyko nawrotów:

- dbaj o kondycję fizyczną i prawidłową postawę ciała poprzez:
 - ćwiczenia usprawniające (pływanie, jazda na rowerze, szybki marsz przez co najmniej 30 min., minimum 3 razy w tygodniu)
 - ćwiczenia wzmacniające mięśnie pleców i brzucha
 - rozgrzewkę przed ćwiczeniami i stopniowe „schładzanie” mięśni po zakończeniu
- pozbądź się nadwagi
- w pozycji siedzącej podkładaj poduszkę pod kręgosłup lędźwiowy lub korzystaj ze specjalnego fotela, rób przerwy na rozruszanie się
- nie dźwigaj ciężkich przedmiotów, naucz się prawidłowej techniki podnoszenia (nie pochylaj się nad przedmiotem, tylko przykucnij, a wstając – używaj mięśni nóg i brzucha)
- śpij na średnio twardym materacu, najlepiej na boku (lekarz lub rehabilitant może dobrać



ABY ZAPOBIEC BÓLOWI KRZYŻA, TRZEBA SIĘ RUSZAĆ I UTRZYMYWAĆ PRAWIDŁOWĄ WAGĘ CIAŁA

indywidualną pozycję do odpoczynku i snu)

- noś wygodne buty na niskim obcasie, stosuj wkładki korygujące płaskostopie
- dbaj o właściwą dietę i dostarczaj kościom odpowiednią ilość wapnia i witaminy D
- nie pal papierosów

UWAGA: smartfonowy kark, techniczna szyja – te ok

nia niebawem pojawią się w aktualnej klasyfikacji chorób. Jak smartfon obciąża kręgosłup? Naukowcy z Spine Surgery and Rehabilitation Medicine w USA obliczyli, że pozycję ze schyloną głową utrzymujemy łącznie przez 2-4 godziny dziennie, co rocznie daje do 1400 godzin dodatkowego nacisku na kręgosłup. To uśrednione dane, nieuwzględniające tych, którzy siedzą nad laptopem dla przyjemności i którzy muszą, np. uczniowie. W szkodliwej dla zdrowia pozycji spędzają oni po kilka tysięcy godzin rocznie. Do smartfona zaglądamy wiele razy dziennie – wszędzie widać skulone, zapatrzone w wyświetlacze postacie. A wystarczy tylko pilnować się i jak najczęściej trzymać głowę pionowo. Trzeba też ustawić monitor tak, żeby nie wymagał pozycji pochylonej. Ergonomia ponad wszystko!

UWAGA: zespoły bólowe u dzieci i młodzieży to kolejne wyzwanie współczesnej medycyny. Poza znanymi przyczynami mamy też do czynienia z grupą tzw. bólów niespecyficznych. Ich występowanie wiąże się z licznymi czynnikami



ZABIEGI Z WYKORZYSTANIEM APARATU INDIBA ACTIV ZNACZĄCO ŁAGODZĄ ZESPOŁY BÓLOWE KRĘGOSŁUPA

ryzyka i obciążeniami cywilizacyjnymi.

Czynniki ryzyka:

- znaczący wzrost częstości występowania powyżej 12 roku życia
 - znacząca przewaga dziewcząt
 - parametry antropometryczne
 - mobilność kręgosłupa
 - asymetria napięć mięśniowych
 - aktywność fizyczna niewielka lub... zbyt nasilona (sporty współzawodnictwa)
 - nieprawidłowa długość trwała pozycja siedząca
 - telewizja, smartfon, gry komputerowe absorbujące ponad 2 godz. dziennie
 - obciążenie plecakiem/torbą szkolną o ciężarze stanowiącym ponad 20% masy ciała
 - czynniki psychologiczne
- Świadomość swojej postawy człowiek osiąga między 18. a 21. rokiem życia. Dlatego dorośli muszą obserwować, upominać i eliminować czynniki ryzyka u dzieci. Nieprawidłowe zachowania we wczesnym okresie rozwoju komplikują później całe dorosłe życie, czasem nieodwracalnie.

Diagnostyka

- konsultacja lekarzy specjalistów
- wywiad medyczny
- wykluczenie przyczyn specyficznych, charakterystycznych dla grupy wiekowej
- diagnostyka obrazowa: rezonans magnetyczny jest doskonałym narzędziem diagnostycznym, najmniej obciążającym i najdokładniejszym.

Zapobieganie i leczenie

- farmakologiczne objawowe i przyczynowe
- fizjoterapeutyczne i usprawniające
- operacyjne

Centrum Medyczne MEDEA oferuje:

- konsultacje lekarzy specjalistów: neurochirurga, ortopedy, neurologa, lekarza medycyny bólu
- konsultacje fizjoterapeutów
- program Szkoły Pleców dla osób, które jeszcze nie odczuwają dolegliwości bólowych i chciałyby uniknąć konsekwencji złych nawyków w życiu codziennym, jak również dla osób z rozpoznanymi już schorzeniami

- pełną diagnostykę
- leczenie farmakologiczne, usprawniające, operacyjne
- indywidualnie dobrane plany rehabilitacyjne – zarówno w fazie ostrej, jak i przewlekłej
- zabiegi z wykorzystaniem aparatu INDIBA ACTIV
- dobór sprzętu ortopedycznego zapobiegającego i usprawniającego

Zapraszamy osoby z już rozpoznanymi problemami, jak i te, które chcą powalczyć o zdrowy kręgosłup, osoby aktywne, czynnie uprawiające sport, starsze, jak i rodziców, którym nie jest obojętny stan kręgosłupów ich dzieci. Zapraszamy też po pakiety prezentowe dla najbliższych.

Z okazji Bożego Narodzenia najlepsze życzenia zdrowych, radosnych, rodzinnych Świąt pełnych magii i szczęścia, a w Nowym Roku spełnienia marzeń i powodów do zadowolenia życzą
MAGDALENA i GRZEGORZ PRUŚ, właściciele Centrum Medycznego MEDEA.



MEDEA CENTRUM MEDYCZNE
MAZAŃCOWICE 1045 K. BIELSKA-BIAŁEJ
TEL. 531 550 105
www.medeaz-mazancowice.pl
kontakt@medeaz-mazancowice.pl
CENTRUM MEDYCZNE MEDEA

