

Co nas boli w „krzyżu”

Bóle kręgosłupa to jedna z najczęstszych dolegliwości ze strony układu ruchu człowieka. Szacuje się, że od 75 do 85% cierpi albo będzie cierpieć w swoim życiu z powodu bólu kręgosłupa, a choroby odcinka lędźwiowego kręgosłupa są najczęstszą przyczyną niesprawności ludzi po 45 roku życia.

Ból odczuwalny przez nas w kręgosłupie może pochodzić od różnych jego elementów: mięśni, więzadeł, torebek stawowych, nerwów, chrząstki, a także od tkanek miękkich będących elementami stawowymi np. krążków międzykręgowych inaczej zwanych „dyskami”. Podczas naszych codziennych aktywności, podnoszenia ciężkich przedmiotów, uprawiania sportu tkanki te są obciążane: zgniatanie, rozciągane i napinane. Jeśli siła działająca na tkankę będzie większa od jej wytrzymałości tkanka ulegnie uszkodzeniu. Nawet małe uszkodzenie wewnętrznych warstw pierścienia dysku może powodować znaczne objawy bólowe.

Często mamy do czynienia z całym łańcuchem reakcji, towarzyszących bólowi. Podczas irytacji tkanek lub po ich uszkodzeniu wydzielanych zostaje wiele substancji chemicznych, które wpływając na wolne zakończenia nerwowe są odpowiedzialne za wrażenia bólowe. Niektóre z tych substancji stymulują proces zapalenia, a także pojawienia się obrzęku, które także korespondują ze stymulowaniem bólu. Proces zapalny może przebiegać przez kilka dni lub kilka tygodni.

Jeśli ból jest odczuwalny w pośladku, udzie, goleni, lub w stopie dużym prawdopodobieństwem jest to, że wychodzące z kręgosłupa nerwy są na jego wysokości drażnione lub uciśnięte. Objaw bólu promieniującego do nogi nazywa się czasem mianem „rwy kulszowej” lub „rwy udowej” (zależnie od nerwu który daje te objawy). W przypadku kończyny górnej spotykamy się z „rwą ramienną”, dla której charakterystyczny jest ból na wysokości ramienia, przedramienia, lub dłoni. Jeśli objawy rwy są stałe i mają ostry przebieg, wymagają niezwłocznej konsultacji z lekarzem.

Długie utrzymywanie niekorzystnych dla kręgosłupa pozycji lub toczący się w obrębie stawów kręgosłupa stan zapalny, ból i obrzęk wywołują szereg zmian w funkcjonowaniu tkanki mięśniowej. Niektóre mięśnie mają tendencje do obniżania swojego napięcia, inne natomiast (najczęściej te powierzchowne) podnoszą swoje napięcie. Stąd w przebiegu problemów kręgosłupowych tak dużo odczuć bólowych pochodzi z tkanki mięśniowej. Mięśnie mogą być po prostu w długim, przewlekającym się, spazmatycznym napięciu, a przez to w niedokrwieniu, lub w obrębie mięśni mogą tworzyć się lokalne miejsca podwyższonego napięcia, które generują ból, nazywane punktami spustowymi.

Jeśli w skrajnych ustawieniach kręgosłupa: w skłonach, w wyproście, w rotacjach, odczuwany jest mocny, punktowy i wyraźnie zlokalizowany ból, może to świadczyć o problemie toczącym się w obrębie stawów międzywyrostkowych. Ból na poziomie stawów międzywyrostkowych może powstać w wyniku przeciążenia chrząstki i drażnienia warstwy podchrzęstnej albo na przykład z przeciążenia lub uszkodzenia torebki stawowej. Objawy te bardzo często towarzyszą niestabilności danego stawu albo zmniejszeniu jego ruchomości.

Ponieważ choroby kręgosłupa są bardzo pospolite, a ich przebieg i ewentualna możliwość powikłań jest skrajnie różna, dlatego nie powinno leczyć się na własną rękę i porównywać objawów z objawami kogoś innego. Zdarza się, że podobny ból u dwóch osób jest wynikiem dwóch różnych problemów, wymagających całkiem odmiennej terapii. Dlatego bardzo ważne jest, aby z bólami kręgosłupa zgłaszać się do specjalisty, który odkryje źródło problemu i zastosuje odpowiednie leczenie.

Autor: Rafał Augustyniak