

Ból kręgosłupa

Częste pytania, proste odpowiedzi

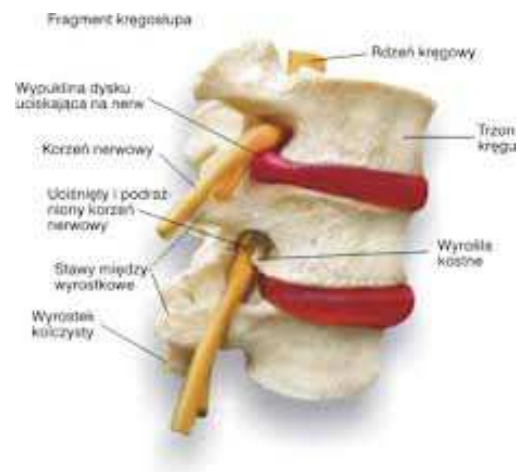
Ból pleców to problem pospolity. Niemal każdy człowiek podczas swojego życia ma jakieś dolegliwości związane z kręgosłupem. Problem, choć częsty, jest zarazem bardzo poważny. Wyraźnie rzutuje na sferę ruchową ograniczając czynności dnia codziennego i możliwości zawodowe, ale równie mocno wpływa na sferę emocjonalną i zdrowie psychiczne.

Dlaczego kręgosłup boli?

Ból odczuwalny przez nas w dole pleców pochodzić może z wielu źródeł. Zaliczamy do nich: mięśnie, więzadła, torebki stawowe, nerwy, chrząstkę, a także tkanki miękkie będące elementami stawowymi, np. krążki międzykręgowe, inaczej nazywane „dyskami”. Podczas naszych codziennych aktywności, podnoszenia ciężarów, uprawiania sportu tkanki te są obciążane: zgniatane, rozciągane i napinane. Jeśli siła działająca na tkankę będzie większa od jej wytrzymałości, tkanka ulegnie uszkodzeniu. Nawet małe uszkodzenie zewnętrznych warstw pierścienia dysku może powodować znaczne objawy bólowe. Niektóre osoby doświadczają bólu, którego powodem jest zmiana struktury dysku. Może on być zwyrodniały, przez co nie jest w stanie wiązać w sobie wody i spełniać swojej funkcji amortyzującej.

Często mamy doświadczenie z całym łańcuchem reakcji towarzyszących bólowi. Podczas drażnienia tkanek lub po ich uszkodzeniu wydzielanych zostaje wiele substancji chemicznych, które, wpływając na wolne zakończenia nerwowe, są odpowiedzialne za ból. Niektóre z tych substancji stymulują proces zapalenia, a także pojawienia się obrzęku. One także korespondują z bólem. Proces zapalny może przebiegać przez kilka dni lub kilka tygodni.

Jeśli ból jest odczuwalny także w pośladku, udzie, łydce, 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). Jeśli objawy rwy są stałe i mają ostry przebieg, wymagają niezwłocznej konsultacji z lekarzem.



Jak długo trwa epizod bólu kręgosłupa?

Dobłą wiadomością jest fakt, że ból ostry kręgosłupa lędźwiowego mija zwykle do 4 tygodni i jest związany z postępującym procesem gojenia się tkanki uszkodzonej. Około 80% pierwszorazowych epizodów bólowych kręgosłupa lędźwiowego mija całkowicie w okresie 6 tygodni. Proces ten można wspomagać i łagodzić specjalistyczną fizjoterapią. Tym czego chcemy uniknąć to, pozwolić by ból przetrwał do fazy przewlekłej.

Przewlekłym bólem kręgosłupa nazywa się objaw bólu pleców, który jest odczuwalny powyżej 3 miesięcy. Ból ten jest mniej skorelowany z uszkodzeniem tkanek, a bardziej ma związek z długotrwałą słabą kondycją kręgosłupa np.: złymi wzorcami ruchowymi, niefizjologicznym ustawieniem krzywizn kręgosłupa, słabością

mięśni stabilizatorów. Duży wpływ na przetrwanie bólu do tej fazy ma także mała aktywność fizyczna, palenie tytoniu i niebilansowana dieta.

Czy kiedy boli kręgosłup powinno się leżeć i odpoczywać?

Niektóre sytuacje ostrego bólu kręgosłupa wymagają leżenia w łóżku przez dzień lub dwa. Należy wtedy przybierać takie pozycje, w których ból nie występuje lub jest najłagodniejszy. Oczekiwany efekt przynoszą niekiedy częste zmiany pozycji.

Aktualnie zalecaną, jedną z najlepszych rad dotyczących leczenia ostrego bólu kręgosłupa, jest być tak aktywnym, jak tylko jest to możliwe w granicach bezbolesnych. Ruch niezastrzający objawów sprawia dla uszkodzonej tkanki dogodne warunki do gojenia. Zapewnia dobry przepływ krwi i wymianę substancji chemicznych w miejscu uszkodzenia, kontrolując tym zakres stanu zapalnego i redukując patologiczne napięcie mięśniowe.

Często zalecaną aktywnością w ostrym i podoстрыm okresie bólu są „treningi marszowe”, czyli po prostu spacer, który nie zaostrza, a niekiedy znacznie redukuje sensacje bólowe (jeśli chód lub pozycja stojąca nasilają ból, spacer nie jest dobrym pomysłem). W czasie ostrego bólu kręgosłupa należy zawiesić wszystkie dynamiczne i siłowe aktywności, np. podnoszenie ciężarów, podskoki, bieganie. Zanim wróci się do swoich aktywności sportowych po epizodzie bólowym kręgosłupa, powinno się ten zamiar skonsultować z fizjoterapeutą lub lekarzem.

Czy powinno się chłodzić, czy może rozgrzewać bolący kręgosłup?

Jest to jedno z częściej zadawanych przez pacjentów pytań dotyczących terapii kręgosłupa. Rzeczywiście zarówno zimno jak i ciepło są w stanie wpłynąć na objawy bólu, ale także wspomóc proces gojenia uszkodzonej tkanki. Należy tylko wiedzieć kiedy użyć jednego, a kiedy drugiego.

Chłodzenie pomaga kontrolować procesy stanu zapalnego i rozprzestrzenianie się obrzęku, ograniczając przepływ krwi przez naczynia krwionośne. Zaleca się stosowanie zimna już kilka minut po urazie. Chłodzenie należy stosować w trakcie pierwszych 48 godzin. Okład z lodu lub „coldpack” należy przykładać w miejscu urazu na 20 minut co 2 – 3 godziny. Trzeba pamiętać, aby nie nakładać lodu bezpośrednio na skórę, ale owinąć go w ręcznik lub poszewkę.

Miejscowe zastosowanie ciepła również może czasowo zredukować ból, a także, w późniejszych dniach, ułatwić wykonywanie ćwiczeń. Ciepło może ukoić także obolałe mięśnie. Ciepło zaczynamy stosować po 2 – 3 dobie od urazu. Korzystać można zarówno z ciepła suchego: poduszki elektryczne, termofory, jak również z mokrych okładów (np. ręcznik namoczony w wodzie, czy gorąca kąpiel).

Chociaż zarówno ciepło jak i zimno nie przyspieszają gojenia tkanek, niewątpliwie są to bodźce ułatwiające przetrwanie ostrego okresu choroby. Choć wyżej wspomniano, że chłodzenie stosujemy do 2 doby, a ciepło dopiero po niej, jednak zawsze zmienność osobnicza i zmienność przypadku może ten czas i odczucia zmieniać. Okłady, czy to ciepłe czy zimne, powinny być zaprzestane zawsze, gdy zaostrzają ból.

Czy waga może mieć znaczenie w przypadku występowania bólu pleców?

Waga może korelować z występowaniem bólu kręgosłupa. Może też utrudniać ustąpienie bólu. Otyłość zwiększa obciążenia osiowe na cały układ. Ponadto otyłość brzuszna powoduje zmianę środka ciężkości, wzmożone napięcie mięśni przykręgosłupowych i gorsze warunki do pracy mięśni brzucha. Wszystko to przyczynia się do przeciążeń i urazów.

Problemem może być także niedowaga lub utrata wagi w krótkim czasie. Ból w takich przypadkach jest spowodowany np. obniżoną gęstością kości, tzn. jest objawem osteoporozy lub małą masą mięśniową, a przez to niewydolnym mechanizmem stabilizacji kręgosłupa.

Co zrobić kiedy kręgosłup boli po pracy?

Zależy to od tego, jaki dana praca ma charakter. Praca siedząca sprawia, że kręgosłup lędźwiowy jest przez kilka godzin w pozycji zgięcia. Oszacowano, że u 70 kg człowieka obciążenie podczas siedzenia (prawidłowego) na krążek międzykręgowy (dysk) pomiędzy 3, a 4 kręgiem lędźwiowym wynosi około 150 kg. Siedzenie jest zatem dużym wysiłkiem dla systemu stabilizującego ten rejon kręgosłupa. Sposobem jaki może być pomocny w takiej sytuacji jest robienie częstszych przerw, zrobienie w tym czasie kilkunastu pogłębionych wyprostów kręgosłupa w pozycji stojącej. Po powrocie do domu mogłoby być korzystne położenie się na kilka/kilkanaście minut na brzuchu (jeśli kręgosłup był kilka godzin zgięty dajmy mu także i wyprost).

Problem inaczej wygląda u osób, które długo stoją w pracy. Ból może być wtedy spowodowany przeciążeniem kręgosłupa w wyproście. Analogicznie do wcześniejszego przypadku, dobrze byłoby w domu odpocząć w pozycji zgięcia (pozycja embrionalna, leżenie na plecach z kolanami przyciągniętymi do brzucha).

Jeśli ból nie ustępuje po odpoczynku, prawdopodobnie wymaga on konsultacji z lekarzem lub fizjoterapeutą.

Czy mam ćwiczyć, kiedy bolą mnie plecy?

Ćwiczenia są jednym z ważniejszych środków terapeutycznych, jakie należy zastosować w zespołach bólowych odcinka lędźwiowego. Ważne jest natomiast to, co się ćwiczy, w jakiej fazie choroby i w jaki sposób.

Zalecenie wzmacniania brzucha i pośladków w przypadku bólu krzyża, to duże uproszczenie, a ćwiczenia te w niektórych sytuacjach mogą być niebezpieczne dla osoby ćwiczącej. Podobnie w ostrym bólu kręgosłupa stosuje się inne zalecenia do ćwiczeń, a w bólu przewlekłym inne.

W pierwszym przypadku ważna jest ochrona tkanek gojących się. Tak więc ćwiczenia powinny dać możliwość odciążenia tkanki będącej w stanie zapalnym, np. przez stosowanie pozycji ułożeniowych.

W bólu przewlekłym zalecone ćwiczenia powinny być poprzedzone dokładną oceną budowy ciała: siły mięśniowej, zakresów ruchu w kręgosłupie i w stawach miednicy, a także elastyczności mięśni okołokręgosłupowych i przebiegających nad stawem biodrowym. Stosuje się wówczas dużo ćwiczeń rozciągających mięśnie przykurczone, a także podnoszących ogólną siłę i wytrzymałość układu ruchu.

W przypadku bólu promieniującego do kończyny dolnej lub górnej (tzw. rwy ramiennej), stosuje się ćwiczenia neurodynamiczne lub neuromobilizujące. Są to bardzo specyficzne ćwiczenia układu nerwowego, to taka „gimnastyka nerwów”. Ćwiczenia te ordynuje fizjoterapeuta po wcześniejszej ocenie nerwów długich.

(autor: mgr Rafał Augustyniak)