



Program Edukacji Zdrowotnej

ZESPOŁY BÓLOWE KRĘGOSŁUPA

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa - Żoliborz

ul. Szajnochy 8
01-637 Warszawa
www.spzlo.pl

T.: +48 22 833 58 88
FAX: +48 22 833 58 82
e-mail: kancelaria@spzlo.pl

KRS: 0000096866
NIP: 525-21-38-611
REGON: 000314098

ZESPOŁY BÓLOWE KRĘGOSŁUPA

Zespoły bólowe kręgosłupa występujące w obrębie kręgosłupa i tkanek okołokręgosłupowych należą do często występujących schorzeń, bardzo uciążliwych dla pacjenta. Bóle są konsekwencją zaburzeń i dysfunkcji w samym kręgosłupie lub tkankach okołokręgosłupowych. Najczęstszym miejscem lokalizacji bólu jest odcinek lędźwiowy (ok. 80%), odcinek szyjny a najrzadziej odcinek piersiowy. Dolegliwości bólowe występują u osób w różnym wieku. Główną przyczyną wywołującą zespoły bólowe kręgosłupa jest czynnik mechaniczny prowadzący do przeciążania kręgosłupa oraz struktur anatomicznie i czynnościowo z nim połączonych.

Mogą one prowadzić do zmian zwyrodnieniowych, a w następstwie powyższych zmian dochodzi do drażnienia zakończeń bólowych znajdujących się w:

- mięśniach,
- więzadłach,
- torebkach stawowych,
- krążkach międzykręgowych,
- trzonach kręgów,
- oponie twardej,
- pochewkach korzeni nerwowych,
- tkance łącznej w obrębie nerwów.

Zespół bólowy kręgosłupa będąc pojęciem bardzo ogólnym stwarza konieczność bardziej precyzyjnego zdiagnozowania przyczyny jego powstania i podjęcia skutecznych metod jego likwidacji poprzez naukę ergonomii oraz pracy nad odciążeniem bolesnych struktur.

Bardzo ważnym czynnikiem w **leczeniu zespołów bólowych kręgosłupa jest postawienie prawidłowej diagnozy** opartej na:

- zebraniu od pacjenta dokładnego wywiadu - określenie przez lekarza stopnia bólu, jego umiejscowienia, a także ustalenia czasu jego trwania, rytmu dobowego, oraz sytuacji powodujących jego nasilenie,
- przeprowadzeniu badania pacjenta przez lekarza specjalistę (specyficzne testy neurologiczne i ortopedyczne),
- jeśli zachodzi konieczność wykonaniu badań obrazowych takich jak:
 - zdjęcia rentgenowskie (RTG),
 - tomografia komputerowa (CT),
 - jądrowy rezonans magnetyczny (MRI).

W zależności od zajętych struktur oraz stopnia ich dysfunkcji przebieg schorzenia charakteryzuje się określonymi objawami.

- **Ból może mieć różny charakter:**
 - ✓ **neurogenny** - czyli występować jako: nerwoból, ból korzeniowy, ból wegetatywny,
 - ✓ **somatyczny** - określane również jako ból pseudokorzeniowy wynikający z drażnienia struktur poza nerwowych jak np.: więzadła, torebki stawowe, mięśnie, powięzi.

Jego stopień nasilenia, charakter, oraz zakres występowania może być różny.

Zależy on od drażnionych struktur oraz stopnia zaawansowania choroby.

W początkowym stadium choroby może on trwać krótko i ustępować samoistnie po odpoczynku. W miarę rozwoju schorzenia objawy jednak nasilają się i nie wykazują tendencji do ustępowania.

Powikłaniem zespołu bólowego korzeniowego, związanego z uciskiem, może być uszkodzenie jednego lub kilku korzeni nerwowych, przebiegające w postaci:

- zniesionego lub osłabionego czucia,
- zniesionych lub osłabionych odruchów ścięgnistych,
- zaburzeń siły mięśniowej (zwykle niedowład wiotki, czasem spastyczny kończyn dolnych np. w mielopatii piersiowej, czyli uszkodzeniu rdzenia kręgowego w odcinku piersiowym,

- niedowład czterokończynowy w mielopatii szyjnej),
- problemów ze zwieraczami (niekontrolowane oddawanie moczu lub kału),
- zaburzenia potencji.

Następstwem przewlekłego bólu są często zmiany w psychice, które dodatkowo pogłębiają ból (tzw. błędne koło). Wtedy mogą wystąpić również:

- zawroty i bóle głowy,
- szумы w uszach,
- nudności,
- stany lękowe,
- depresja.

W zespole bólowym kręgosłupa, spośród wielorakich przyczyn i objawów, można wyodrębnić następujące zespoły chorobowe:

1. W odcinku lędźwiowym:

- **Rwę kulszową** (ischias, schialgia) - zespół chorobowy powstający najczęściej w wyniku wystąpienia patologii krążka międzykręgowego, co powoduje podrażnienie struktur nerwowych. Prócz tego występuje w tym wypadku wtórny jałowy proces zapalny, a także odruchowe napięcie mięśni.
- **Rwę udową** - zespół chorobowy dotyczący podrażnienia korzeni, które tworzą nerw udowy. Z tego też względu schorzenie to określa się niekiedy mianem femoralgii lub neuralgii femoralis. Objawy choroby przypominają te, które charakteryzują rwę kulszową, jednak obszar ich zasięgu ogranicza się w tym wypadku do przebiegu nerwu udowego.
- **Zespół ogona końskiego** występuje w wyniku ucisku, spowodowanego przez masywną centralną przepuklinę krążka międzykręgowego kilku korzeni nerwowych. Jest to efekt tzw. stenozy (zwężenia) światła kanału kręgowego. W każdym przypadku tego typu objawy są sygnałem do natychmiastowej interwencji chirurgicznej, a zabiegi fizjoterapeutyczne mogą nawet doprowadzić do pogorszenia stanu pacjenta.
- **Lumbago, czyli postrzał** jest często wynikiem patologicznych zmian w obrębie krążka międzykręgowego, który wywiera ucisk na wiązadło podłużne tylne lub drażni pierścień włóknisty w jego unerwionej powierzchni przez wnikające fragmenty jądra galaretowatego. Często jest to pierwszy symptom objawów choroby zwyrodnieniowej, który prowadzi do powstania takich zespołów chorobowych jak: rwa kulszowa czy udowa.

2. W odcinku szyjnym:

W zespole bólowym szyjnej części kręgosłupa wyróżnia się następujące jednostki chorobowe:

- **Bolesny kręcz szyi** - schorzenie dotyczy przednio-bocznej części szyi i może mieć charakter stały, bądź napadowy.
- **Mielopatia szyjna** - to ciężkie, na szczęście bardzo rzadkie powikłanie ucisku w odcinku szyjnym spowodowane uszkodzeniem rdzenia kręgowego.
- **Rwa ramienna** (brachialgia) - choroba, której objawem jest promieniujący ból od karku do ramienia, jak również wzdłuż całej kończyny górnej aż do pleców, a niekiedy do łopatki oraz klatki piersiowej. Innym spotykanym terminem określającym tę jednostkę chorobową jest radikulopatia szyjna.

3. Piersiowe zespoły bólowe:

Zaliczane są do najrzadziej występujących dolegliwości kręgosłupa. Sporadycznie można się jedynie zetknąć z chorobą krążka międzykręgowego na tym odcinku, ze względu na wzmocnienie tej części kręgosłupa przez żebra. Wystąpienie patologicznych zmian w tym odcinku może dawać nie tylko objawy bólowe, ale może też stwarzać wrażenie wystąpienia dolegliwości w obrębie narządów wewnętrznych.

W przypadku zmian w górnej części odcinka piersiowego kręgosłupa, bóle mogą promieniować do barku lub kończyny górnej, a także stwarzać wrażenie dolegliwości płuc, przełyku i serca. Zmiany w środkowej części odcinka piersiowego kręgosłupa, poza bólem miejscowym lub promieniującym, mogą sugerować chorobę żołądka, pęcherzyka żółciowego, względnie

wątroby.

Patologie w obrębie dolnej części odcinka piersiowego kręgosłupa mogą błędnie sugerować schorzenia jelit, nerek, przydatków, a także cewki moczowej.

Leczenie bólowych zespołów kręgosłupa zależy od choroby podstawowej wywołującej ból i jest prowadzone przez lekarza.

Profilaktyka bólów kręgosłupa

Szeroko rozumiana profilaktyka powinna obejmować działania mające na celu zapobieganie powstawaniu i nawrotom dolegliwości związanych z kręgosłupem.

Profilaktyka bólów to codzienne przestrzeganie kilku prostych zasad:

- zadbaj o prawidłową postawę ciała zarówno podczas chodzenia jak i w pozycji siedzącej (odpowiednie krzesła),
- chodź z lekko uniesioną głową i prostą plecy,
- często zmieniaj pozycję podczas pracy – gdy pracujesz w pozycji siedzącej koniecznie wstawaj co godzinę, rób przerwę na krótką gimnastykę,
- podczas konieczności długotrwałego stania rozkładaj ciężar ciała równo na obie stopy,
- podczas podnoszenia ciężkich przedmiotów z ziemi nie schylaj się tylko przykucnij,
- noszenie plecaków, a nie toreb na jedno ramię – równomierny rozkład obciążeń stawów, minimalizuje uszkodzenia krążka międzykręgowego i sprawia, że mięśnie pracują równomiernie,
- korzystaj z wózka na zakupy, zamiast toreb obciążających jedną rękę,
- dbaj o odpowiednią wagę ciała,
- stosuj odpowiednią dietę,
- zadbaj o odpoczynek i wygodne miejsce do spania,
- pamiętaj o wygodnym stroju, wysokie obcasy noś tylko wyjątkowo,
- uprawiaj sport - jeśli chcesz być w dobrej kondycji postaraj się wykonywać ćwiczenia cardio takie jak spacer, bieganie, pływanie, jazda na rowerze. Najlepiej 3 – 5 razy w tygodniu minimum 30 minut.

Najprostszym i niezwykle skutecznym ćwiczeniem jest chodzenie, minimalny dystans to około 3 kilometry ciągłego marszu.

W profilaktyce bólów ważne są ćwiczenia wzmacniające, mobilizujące, i rozciągające.

Ćwiczenia powinny być wykonywane w seriach, na początku każde ćwiczenie powinno być wykonane po 10 razy, po pewnym czasie można zwiększyć liczbę powtórzeń.

Należy je wykonywać wolno i w pełnym zakresie ruchu.

Intensywność ćwiczeń powinna być dostosowana do indywidualnych możliwości ćwiczącego.

Zalecany czas ćwiczeń to 15 minut dziennie.

Ćwiczenia powinny być poprzedzone 5 minutową rozgrzewką - w tym celu możemy wykonać kilka przysiadów, bieg w miejscu, naprzemienne wymachy rąk, naprzemienne chwytaki dłońmi za kolano, naprzemienne zetknięcia łokcia z kolaniem.

Wykonywanie ćwiczeń codziennie daje największe rezultaty.

Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać w środku dnia, kiedy istnieje optymalne rozprężenie krążka międzykręgowego.

W profilaktyce zespołów bólowych kręgosłupa istotne znaczenie ma wczesne leczenie wad postawy i skolioz u dzieci i młodzieży.