

Odcinek lędźwiowy cz. II

Szanowni Państwo, w poprzednim numerze – w pierwszej części artykułu poświęconego bólowi odcinka lędźwiowego kręgosłupa, przedstawiono ogólne omówienie tego problemu. Dzisiaj natomiast skupimy się na określeniu przyczyn tych dolegliwości, ich zapobieganiu i leczeniu w warunkach domowych.

Poprzedni odcinek został zakończony puentą, dotyczącą niskiej skuteczności leczenia dolegliwości bólowych kręgosłupa, ze względu na często niewłaściwie przeprowadzony proces diagnozy. Zadaniem to jest problemem nie tylko dla lekarzy rodzinnych, ale również dla ortopedów, a to ze względu na dużą ilość struktur i mechanizmów, które mogą być przyczyną bólu. I tutaj nieoczekiwanie sam ból – a właściwie określenie jego lokalizacji i charakteru – może być naszym sprzymierzeńcem w walce z jego przyczynami.

Należy przy tym pamiętać, że ból sam w sobie często nie jest patologią, ale stanowi on swoisty komunikat naszego organizmu, który manifestuje zaburzenie jego funkcji lub grozi jego uszkodzeniem.

Ból promieniujący wzdłuż kończyny dolnej zwykle wynika z podrażnienia korzeni nerwowych odcinka lędźwiowego kręgosłupa – czego najczęstszą przyczyną

zwykle jest wypadnięcie krążka międzykręgowego (dyskopatia) lub też stenoza otworu międzykręgowego (zwężenie jego średnicy). Ból taki ma zwykle charakter ostry, przeszywający i jest łatwy do wskazania przez pacjenta. Towarzyszyć mu mogą zaburzenia czucia, mrowienia oraz osłabienie siły mięśniowej po stronie dolegliwości. W zależności od poziomu, na jakim zadziałają powyżej opisane mechanizmy ból będzie przebiegał po tylnej (korzenie L4, L5, S1) lub przedniej części uda (korzenie L2, L3, L4). W pierwszym przypadku, występującym zdecydowanie częściej, ból może rozpoczynać się w obrębie kręgosłupa, następnie biegnie przez pośladek, tylną stronę uda i podudzia, mogąc sięgać nawet bocznej części stopy i małego palca. Zespół takich objawów nazywamy rwą kulszową – od nazwy nerwu kulszowego, który jest największym nerwem w organizmie człowieka. Omawiane bóle występują właśnie wzdłuż jego przebiegu. Znacznie rzadszym przypadkiem jest rwa udowa, przebiegająca z kolei po przedniej części uda, jej nazwa również pochodzi od przebiegu nerwu – udowego.

Innym mechanizmem charakteryzującym się dolegliwości lokalne, których cechą jest ból zlokalizowany w okolicy kręgosłupa, bez objawów promieniowania do kończyn dolnych. Przyczyną również mogą być problemy z krążkami międzykręgowymi, jednak takie, które nie mają cech ucisku korzenia nerwowego bądź modelowania worka oponowego. Innymi, częściej spotykanymi przyczynami lokalnych dolegliwości bólowych mogą być problemy ze stawami międzykręgowymi (po dwa na każdym segmentie) bądź też tkankami miękkimi (mięśnie, powięzie, więzadła), znajdującymi się w pobliżu kręgosłupa.

Problemy ze stawami międzykręgowymi w przypadku ich stanu zapalnego są łatwiejsze do określenia, gdyż ból, który jest zlokalizowany przykręgosłupowo, można zwykle bardziej precyzyjnie wskazać palcem.

Gdy z kolei problem dotyczy ich mobilności (zwykle zmniejszonej), pacjent odczuwa to jako mdły, tępy ból z uczuciem sztywności w kręgosłupie.

Oczywiście powyżej przedstawione różnicowanie dolegliwości jest bardzo uproszczone, jednak w dużym stopniu pozwala określić ich przyczyny.



1



Ćwiczenia na przeprost kręgosłupa

Gdy w naszym życiu często dominują pozycje zgięciowe kręgosłupa – jak ma to miejsce przy schylaniu się, podnoszeniu przedmiotów, pracy statycznej w nachyleniu tułowia – warto zastosować antidotum w postaci przybrania pozycji odwrotnej – przeprost kręgosłupa. Może to zapobiegać wypadnięciom krążka międzykręgowego, a między innymi o takie założenie opiera się metoda McKenzie.

2



Ćwiczenia rozciągające

Jeśli nasz kręgosłup ma pogłębioną lordozę lędźwiową, często towarzyszy temu wzmożone napięcie mięśni prostowników odcinka lędźwiowego, co może być przyczyną bólu. W przedstawiony na zdjęciu sposób, można rozciągnąć te struktury, powodując ich rozluźnienie.

3



Ćwiczenia wzmacniające

Bardzo istotnym elementem rehabilitacji w dolegliwościach kręgosłupa lędźwiowego są ćwiczenia wzmacniające mięśnie stabilizujące ten odcinek kręgosłupa. Doskonałą metodą są ćwiczenia z wykorzystaniem piłki terapeutycznej. W prezentowanym ćwiczeniu celem jest utrzymanie równowagi, przy jednoczesnym „wciągnięciu” brzucha.

4



Ćwiczenia odciążające kręgosłup

Niezależnie od rodzaju mechanizmu powodującego ból, odciążenie osiowe kręgosłupa zwykle powoduje ulgę w dolegliwościach - wiąże się to ze zmniejszeniem sił działających zarówno na krążek międzykręgowy czy stawy międzywyrostkowe. Najprostszą formą odciążenia kręgosłupa jest przyjęcie pozycji leżenia na plecach, z lekko podkurzonymi nogami. Jednak bardziej efektywną techniką jest ta przedstawiona na zdjęciu, kiedy to pacjent jest „wyciągany” do góry przez terapeutę bądź współćwiczącego.

Autor cyklu



dr Dawid Bączkiewicz - nauczyciel akademicki, fizjoterapeuta, terapeuta manualny specjalizujący się w zakresie ortopedii, adiunkt Instytutu Fizjoterapii Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej, członek Polskiego Towarzystwa Fizjoterapii, wiceprezes Stowarzyszenia Babie Lato. Uczestnik wielu konferencji oraz autor szeregu publikacji naukowych dotyczących dysfunkcji narządu ruchu i jego diagnostyki. Możliwość konsultacji po uprzednim ustaleniu terminu, kontakt:

e-mail: d.baczkowicz@po.opole.pl

www: <http://www.babielato.opole.pl/>