

## Gdy boli kręgosłup

My leniuchujemy, a nasz kręgosłup pracuje wtedy wyjątkowo ciężko. Siedzący tryb życia, mało ruchu, zgarbiona pozycja i zamiłowanie do miękkich kanap owocują przeciążeniami oraz zwyrodnieniami, które potem nieźle dają nam się we znaki.

Autor: Hanna Mądra

Kręgosłup jest doskonały. Natura tak go stworzyła, że potrafi się skręcać w wielu różnych kierunkach. W pionie utrzymuje go pancerz mięśniowy. Kiedy mięśnie pracują, są silne, sprężyste i zdrowe, podtrzymują kręgi, wspierając je i dając dodatkowe oparcie. Kręgosłup stworzony jest do ruchu. Jednak człowiek to istota leniwa i lubi stacjonarny tryb życia.

Wstań  
z fotela

Nasz dzień wygląda jak sekwencja przesiadek: z łóżka do samochodu, z samochodu na krzesło, wieczorem na fotel lub kanapę. A siedzenie to dla kręgosłupa niemalże zabójstwo. nie tylko wiotczeją i rozleniwiają się mięśnie, które go podtrzymują, ale też w tej pozycji na poszczególne kręgi działają spore przeciążenia. Poza tym czasem używamy kręgosłupa, jakbyśmy nie znali własnej fizjologii. Na przykład myjemy głowę pochylone nad wanną, pracujemy długo zgięte w przód, dźwigamy coś ciężkiego, wyginając plecy. Zarówno bezruch, jak i niewłaściwy ruch sprawiają, że kręgi szybciej się zużywają i odkształcają. Pojawiają się skrzywienia, nerwobóle, zmiany zwyrodnieniowe. Na szczęście zanim dojdzie do poważniejszych kłopotów, kręgosłup wielkim głosem woła o pomoc. To znaczy boli.

Kiedy zaczyna nas boleć kręgosłup, pierwszym odruchem jest unikanie ruchu. Staramy się jak najwięcej leżeć lub siedzieć!

A przecież to właśnie siedzenie przyczyniło się do naszego problemu! Czasem stosujemy masaże, innym razem rozgrzewające plastry. Ale takie „ludowe” metody pomagają tylko niektórym, czasem nawet przynoszą ulgę, ale na krótko. Jeśli chcemy naprawdę zmierzyć się z problemem i go pokonać, trzeba zrobić to z głową. Jak? Jeśli bóle są sporadyczne i wyraźnie widzimy, że są skutkiem np. wyjątkowo długiej sesji z komputerem, wystarczy trochę ćwiczeń i ruchu. Najlepiej dwa razy w tygodniu chodzić na basen, pomagają też zajęcia jogi. Jeśli bóle się powtarzają lub przeciągają, trzeba wybrać się do fizjoterapeuty lub lekarza ortopedy.

Kiedy do  
fizjoterapeuty

Gdy ból kręgosłupa jest nagły lub bardzo silny oraz trwa dłużej niż 1–2 dni, dobrym pomysłem jest właśnie wizyta u fizjoterapeuty (rehabilitanta). Za pomocą wywiadu i testów doświadczony fachowiec potrafi trafnie ocenić, skąd bierze się ból. I często może od razu pomóc. Jeśli nie – skieruje nas do odpowiedniego lekarza.

Nerwobóle. Ból sytuuje się między żebrami, sprawia, że trudno ci wykonać skręt lub podnieść albo wyciągnąć rękę, otwierać drzwi. Boli, bo doszło do ucisku na nerwy, np. dlatego, że mocno napięły się mięśnie albo doszło do mikrourazu i obrzęku. Fizjoterapeuta może pomóc od razu, rozluźniając napięte mięśnie i poprawiając ukrwienie tkanek lub likwidując inne źródło ucisku.

Naciągnięcie więzadeł. Ból

w krzyżu, biodrze i pośladku, promieniujący do nogi,  
o którym myślimy od

razu: korzonki, może oznaczać naciągnięcie więzadeł w krzyżu. Dochodzi do tego, gdy siedzisz długo w niewygodnej pozycji lub zrobisz jakiś nieostrożny ruch. Ból jest ostry, bardzo utrudnia

poruszanie się: chodzenie, siadanie i podnoszenie się, trochę przypomina rwę kulszową. Rehabilitant wykonując test podnoszenia nogi po bolesnej stronie, łatwo zorientuje się, czy to rwa, czy naciągnięcie więzadeł. W tym drugim przypadku trzeba odciążyć kręgosłup lędźwiowy na 2–3 dni. Ulgę przynosi leżenie na wznak ze zwiniętym ręcznikiem podłożonym w miejscu wygięcia kręgosłupa. Dojście do zdrowia zajmuje 7–10 dni. Ból w górnej części pleców. Człowiek ma wrażenie, że nie może się w pełni wyprostować, ma stale napięte, uniesione ramiona, które boją, gdy próbujemy je opuścić. To najpewniej sygnał, że pojawiły się przykurcze mięśni klatki piersiowej. Rehabilitant nad nimi właśnie będzie musiał popracować. Gdy zlikwiduje napięcia z przodu – ustąpi też ból pleców.

#### U lekarza

Rwa kulszowa. Ból nagły, promieniujący do pośladka, uda i łydki. Z tym warto zgłosić się do lekarza, bo będą potrzebne środki przeciwbólowe oraz niesterydowe leki przeciwzapalne. Czasem lekarz przepisuje też zastrzyki z witaminy B. Wyzdrowiejemy po 7–10 dniach.

Przewlekłe bóle kręgosłupa.

Zanim pójdziemy do ortopedy, trzeba zrobić prześwietlenie. Często przyczyną bólu są wrodzone wady, zazwyczaj lordoza fizjologiczna, czyli nadmierne wypięcie dolnego odcinka kręgosłupa. Jeśli taka jest przyczyna, trzeba zadbać o prawidłową wagę ciała, bo dźwiganie zbytniego ciężaru spada głównie

na dolny odcinek kręgosłupa. Koniecznie należy się więcej uszać, by uniknąć poważniejszych kłopotów. Umiejętnie podnosić ciężary – przysiadając na ugiętych kolanach.

Zwyrodnienia. Jeśli okaże się,

że bóle spowodowane są zwyrodnieniem kręgosłupa, czyli zniszczeniem chrząstki i powstaniem zgrubień na kręgach, potrzebne będą leki przeciwbólowe, czasem przeciwzapalne oraz rozluźniające napięcie mięśni (tzw. miorelaksacyjne). Wskazana jest też fizjoterapia (prądy biodynamiczne, interferencyjne, teleelektromagnetyczne oraz światłolecznictwo np. laser).

Kiedy ból zniknie lub stanie się mniej dotkliwy, trzeba zacząć ćwiczyć. Tylko to uchroni przed powtórzeniem się choroby.

#### Leczenie ruchem

Nazywa się to kinezyterapia, czyli ćwiczenia wzmacniające lub rozluźniające mięśnie kręgosłupa, zależnie od przyczyny schorzenia. Ćwiczenia są najważniejszym elementem terapii. Leki i fizjoterapia wspierają tylko uzyskane dzięki nim efekty lub mają za zadanie doprowadzić kręgosłup do takiego stanu, by mógł pracować.

Trzeba rozruszać stawy kręgosłupa. Robimy to powoli, ale systematycznie. Trudność, intensywność oraz rodzaj ćwiczeń powinien opracować z nami lekarz lub rehabilitant.

#### Pomocny masaż

Stres, który codziennie nas

nęka, w sposób niezauważalny odbija się na mięśniach przykręgosłupowych. Napinamy je nieświadomie, kiedy czujemy napięcie emocjonalne. W efekcie stają się sztywne i mało elastyczne. Zamiast służyć kręgosłupowi podporą, „ciągną” jego części w różne strony lub utrzymują je w pozycji, która im nie służy. Dlatego właśnie w terapii schorzeń kręgosłupa tak ważną rolę odgrywa masaż – pomaga rozluźnić napięte mięśnie

w sposób, w jaki nie umiemy zrobić tego sami. Umiejętne ugniatanie, gładzenie, oklepywanie, uderzanie i wyciskanie mięśni przy kręgosłupie i kręgow likwiduje napięcia i przywraca ich normalne funkcjonowanie. Poprawia też odżywienie tkanek, uaktywnia przepływ krwi i limfy,

przyspiesza przemianę materii. Skutek: mięśnie stają się mocniejsze i lepiej podtrzymują kręgosłup. W zależności od masowanej powierzchni, masaż trwa od pół godziny (fragment kręgosłupa) do godziny i dłużej (kiedy masowane są całe plecy). Aby zabieg był skuteczny, trzeba go powtarzać. Na początku dobrze jest wziąć serię masaży, co trzy dni, a potem powtarzać zabiegi już np. raz w tygodniu, zapobiegawczo, żeby nie dopuścić do kumulacji napięcia w mięśniach.