

## Kiedy łupie w kręgosłupie

Na bóle pleców pracowałeś całe lata. Czy teraz możesz je złagodzić? Tak, jeśli pomocy dla kręgosłupa nie ograniczysz do brania leków.

Zaczęło mnie łupać w krzyżu. Dużo siedziałam, chodziłam zgarbiona, a tego kręgosłup nie znosi, więc zaprotestował bólem. Wówczas zrozumiałam, jak ważne są dla jego zdrowia ruch i trzymanie się prosto.

## Napięte mięśnie

Większość z nas prowadzi siedzący tryb życia, mamy więc bardzo słabe mięśnie. Tymczasem wraz z więzadłami trzymają one kręgosłup we właściwej pozycji i chronią przed zbyt dużym jego obciążeniem. Ponadto wielogodzinne siedzenie za biurkiem w nieprawidłowej pozycji powoduje, że są napięte, przeciążone. Efektem są ich stany zapalne, a także zmiany w kręgosłupie. Nic więc dziwnego, że czujesz ból. Wspaniałym lekarstwem, które go uśmierza, jest ruch, bo wzmacnia i rozluźnia mięśnie oraz uelastycznia kręgosłup. Postaraj się zatem więcej chodzić, gimnastykuj się, uprawiaj sport. Ulgę przyniosą ci również lecznicze masaże.

## Awaryjne dyski

Bóle kręgosłupa mogą mieć różne przyczyny. Jednak u młodych ludzi najczęstszą z nich jest dyskopatia. To choroba krążków międzykręgowych, spowodowana nadmiernym ich obciążeniem i brakiem ruchu, który zapewnia im dobre odżywienie i nawilżenie. Jeśli są w złej kondycji, może dojść do pęknięcia pierścienia włóknistego otaczającego krążek oraz wypłynięcia galaretowatego jądra miazdzystego. Gdy uciska ono nerwy lub rdzeń kręgowy, pojawia się ból. Jego przyczyną mogą być również zwyrodnienia kręgow i reumatyzm. Poniżej wymieniam i opisuję najczęstsze problemy z kręgosłupem.

Lumbago - nagły, ostry ból w okolicy krzyża, związany z wypadnięciem dysku, czyli przemieszczeniem się jądra miazdzystego poza kręgi i uciskiem na nerwy. Zaostrza się przy każdym ruchu ciała, łagodnieje podczas leżenia.

Rwa kulszowa - zapalenie nerwu kulszowego, w wyniku ucisku przez wypadnięty dysk lub zwyrodnienie kręgu. Przeszywający ból obejmuje dół pleców, tylną część uda, czasami także łydkę i stopę. Może temu towarzyszyć uczucie mrowienia w kończynie.

Rwa ramienna - ból promieniujący od szyi do barku i ręki. Jego przyczyną jest ucisk krążków międzykręgowych na nerwy szyjne.

Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa - choroba reumatyczna, która rozwija się zwykle pomiędzy 20. a 40. rokiem życia. Cechą charakterystyczną są poranna sztywność i ból kręgosłupa. Z czasem dolegliwości się nasilają, jeśli choroba nie jest leczona.

Zmiany zwyrodnieniowe - przewlekłe, rozlane bóle, zesztywnienie, trudności z poruszaniem. Z reguły dotyczą głównie osób starszych, bo związane są ze zużyciem chrząstek wyściełających kręgi, uszkodzeniami krążków międzykręgowych, tworzeniem się wyrostki kostnych blokujących stawy.

Stenoza - zwężenie kanału kręgowego, którym przebiega rdzeń kręgowy, zwykle wskutek zwyrodnienia kręgów i krążków międzykręgowych. Ból narasta powoli w krzyżu, pośladkach, udach albo podudziach, w zależności od miejsca zwężenia kanału.

Bez operacji

Gdy kręgosłup niezbyt mocno ci dokucza, posmaruj bolące miejsce maścią, żelem o działaniu przeciwbólowym, przeciwzapalnym i rozkurczającym mięśnie. Pomocne mogą okazać się też rozgrzewające maści lub plastry (np. plastry Kapsiplast). Ból potraktuj jednak jako ostrzeżenie i zacznij lepiej dbać o swój kręgosłup. Jeśli dolegliwości często powracają lub są silne, skonsultuj się z ortopedą. Nie obawiaj się, że zaczniesz namawiać cię na operację. Przy schorzeniach kręgosłupa stosuje się z reguły leczenie zachowawcze, przede wszystkim niesteroidowe leki przeciwzapalne, a także fizykoterapię (np. laseroterapię, ultradźwięki, magnetoterapię oraz elektroterapię). Poprawę samopoczucia chorego przynoszą także specjalistyczny masaż leczniczy oraz gimnastyka rehabilitacyjna. Leczenie chirurgiczne stosuje się tylko wtedy, gdy ucisk krążka międzykręgowego powoduje niedowład nogi lub ręki albo uniemożliwia właściwą kontrolę nad pęcherzem moczowym.

Jak dbać o kręgosłup

1. Siedząc, nie garb się. Zwiększa to obciążenie kręgosłupa. Opieraj plecy o tył krzesła. Powinno mieć lekkie wybrzuszenie w okolicy krzyża, wklęsnięcie na wysokości klatki piersiowej i regulowaną wysokość.
2. Gdy w pracy ciągle stoisz, trzymaj raz jedną, raz drugą stopę na niskim stołeczku. Śpij na równym, średnio miękkim materacu. Powinien się uginać 2-3 cm pod ciężarem twojego ciała.

3. Podnosząc przedmiot z ziemi, nie schylaj się. Przykucnij. Jeśli jest ciężki, trzymaj go blisko tułowia.
4. Nie noś toreb, siatek w jednym ręku. Rozkładaj ciężar równomiernie na obydwie ręce.
5. Jeśli przesuwasz ciężkie przedmioty, pchaj je przed sobą. Nigdy ich nie ciągnij.
6. Zainstaluj zlewozmywak czy blaty szafek kuchennych na takiej wysokości, żebyś nie musiała się schylać.
7. Staraj się unikać chodzenia w butach na wysokich obcasach.
8. Schudnij, jeśli masz nadwagę. Zwiększa obciążenie kręgosłupa.

Te ćwiczenia przyniosą ci ulgę

- Zrób kołyskę, czyli połóż się na plecach, zegnij nogi w kolanach i przyciągnij je rękami do piersi, a potem lekko się kołysz.
- Połóż się na podłodze z rękami założonymi za głowę. Napnij mięśnie brzucha i unieś wyprostowane w kolanach nogi na 3 sekundy 50 cm nad ziemię. Powtórz 20 razy.
- Zrób rowerek, czyli przez chwilę energicznie pedałuń uniesionymi nogami.