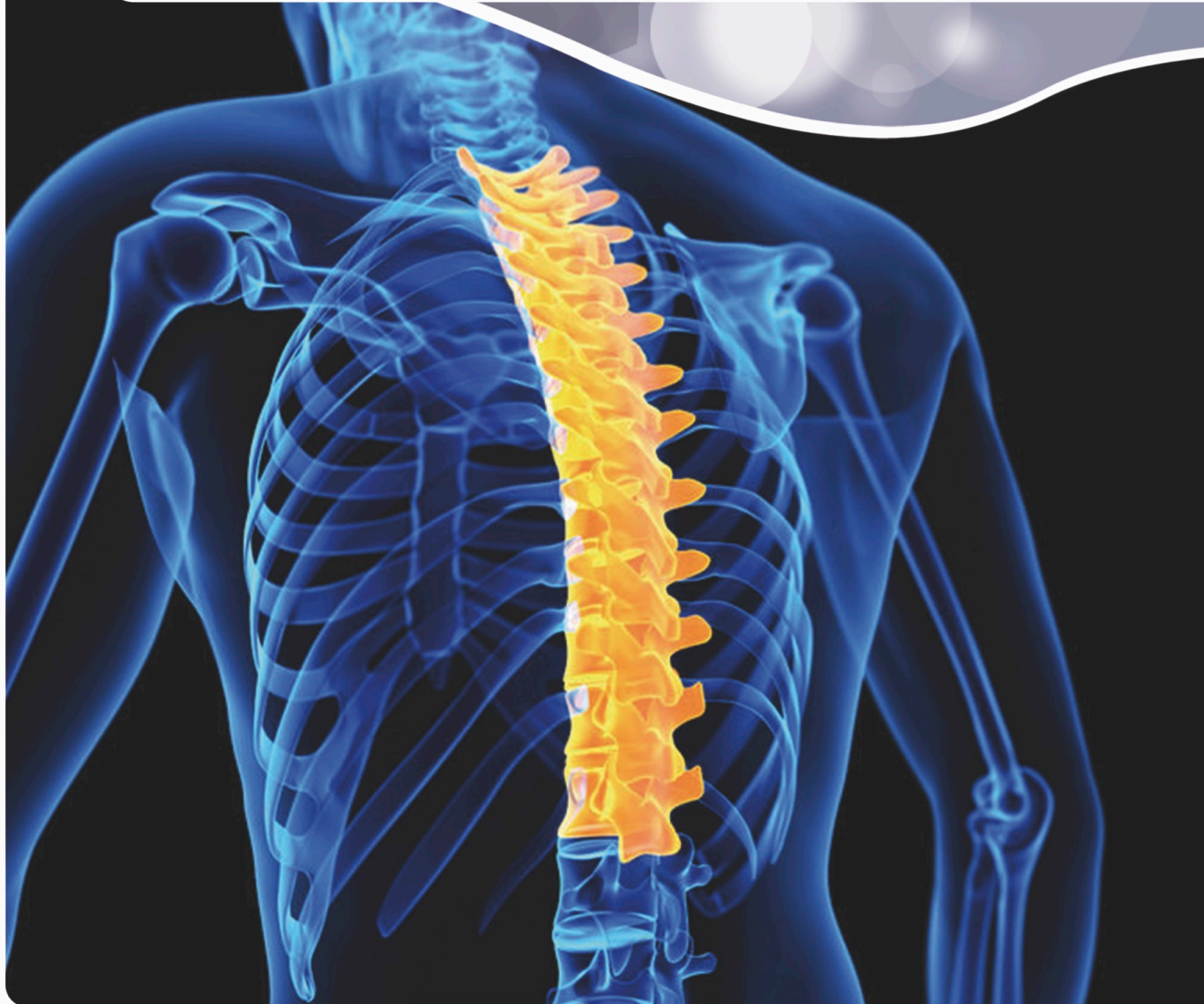




## POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU DOLEGLIWOŚCI BÓLOWYCH KRĘGOSŁUPA



Zjawisko bólu jest zjawiskiem bardzo powszechnym i obejmującym swym zasięgiem większość społeczeństwa. Najczęściej pojawiającymi się dolegliwościami są te, związane z bólem głowy i bólami kręgosłupa.

Ponieważ jest to problem, który dotyczy niemal każdego z nas, bardzo ważne jest, byśmy wiedzieli jak najwięcej o metodach postępowania w przypadku dolegliwości bólowych kręgosłupa i bólów głowy.

### **DOLEGLIWOŚCI BÓLOWE KRĘGOSŁUPA**

Dolegliwości bólowe kręgosłupa to problem, który dotyczy 80% osób, a z roku na rok pojawia się u coraz młodszych pacjentów. Im mniej się ruszamy i więcej czasu spędzamy w pozycji siedzącej, tym częściej boli nas kręgosłup.

Zdecydowana większość bólów kręgosłupa wynika z długotrwałego pozostawania w niewłaściwej pozycji i pozwala się leczyć odpowiednio dobraną terapią ruchową. Kręgosłup spełnia trzy podstawowe funkcje:

- **ruchową,**
- **podporową,**
- **ochronną.**

Składa się z 24 kręgów i 2 zespolonych kości: krzyżowej i guzicznej. Kręgi oddzielone są od siebie, a zarazem połączone ze sobą krążkami międzykręgowymi (dyskami), stawami i więzadłami. Większość dolegliwości bólowych kręgosłupa jest spowodowana przeciążeniem kręgosłupa i stawów krzyżowo-biodrowych. Najczęstszą przyczyną przeciążenia mięśni kręgosłupa jest spędzanie długich godzin w pozycji siedzącej lub stojącej.

**Napięcie mięśni i bóle przeciążeniowe często zwiększają się w wyniku stresu, napięć psychicznych, czy niewygodnego miejsca pracy. Praca siedząca sprzyja nakładaniu się kilku czynników obciążających jednocześnie, a ich oddziaływaniu ulegają odcinki kręgosłupa: szyjny, piersiowy i lędźwiowy. Dlatego też jednego dnia pacjenci skarżą się na dolegliwości bólowe głowy, innego dnia bolą plecy, a w innych dniach nadgarstki.**

Następnie mogą występować bóle wynikające z naciągnięcia mięśni, pojawiają się one po wysiłku fizycznym lub na skutek wykonania nagłego ruchu - są to bóle występujące w godzinach rannych. Ból występuje w konkretnych grupach mięśniowych i nasila się przy ruchach głową, tułowiem. Nadmierne obciążenie kręgosłupa może prowadzić do wypukliny jądra miazdżystego dysku, potocznie, ale błędnie nazywaną: „wypadnięciem dysku”.

Ból może być nagły, silny, często związany jest z podniesieniem ciężkiego przedmiotu lub wykonaniem czynności w niewygodnej pozycji ciała - nadmierny skłon. Ból może promieniować do nogi lub pośladka czyli tak zwana „rwa kulszowa”.

**Natychmiastowej konsultacji lekarskiej i neurologicznej wymaga pojawienie się objawów neurologicznych jak: drętwienie kończyn z promieniowaniem do stopy, niedowład, zaburzenia czucia, ogromny ból czy opadanie stopy.**

**W postępowaniu z bólami kręgosłupa najważniejsza jest zasada, że kręgosłup, aby sprawnie funkcjonował musi się ruszać**  
Postępowanie w ostrych dolegliwościach bólowych to - przyjmowanie leków przeciwbólowych, stosowanie maści lub plastrów zmniejszających dolegliwości bólowe, ciepło (unikać przechłodzenia organizmu), ćwiczenia rehabilitacyjne, ostrożny i umiarkowany ruch.

W ostrych dolegliwościach bólowych pacjent powinien przyjmować leki zmniejszające ból, po których może wykonywać proste ćwiczenia. Inne sposoby postępowania to:

- ciepłe okłady na bolące miejsca,
- ćwiczenia rozluźniające,
- przyjmowanie pozycji ciała, przy których ból jest niewielki,
- chodzenie z podparciem (kula, balkonik)

Postępowanie w bólu przewlekłym polega na regularnym wykonywaniu ćwiczeń, które służą zwiększeniu ruchomości stawów kręgosłupa oraz zbudowaniu sprawnego, silnego „gorsetu mięśniowego”. Zapobieganie powstawaniu dolegliwości bólowych kręgosłupa powinno polegać na wykonywaniu:

- systematycznych ćwiczeń - kwadrans dziennie,
- aktywności fizycznych, takich: jak pływanie, bieganie, jogging, jazda na rowerze minimum raz w tygodniu,
- utrzymywanie prawidłowej postawy w czasie pracy,
- przerwy w pracy na ćwiczenia, zmiany pozycji w pracy.
- utrzymywanie prawidłowej wagi,
- w przypadku dolegliwości bólowych, konsultacja lekarska i profilaktyka przeciwbólowa.

Pracownia rezonansu MR Diagnostic zaprasza na badanie + konsultację medyczną z zakresu neurologii lub ortopedii.

W tym pakiecie wykonywane jest badanie MR bez skierowania i zapis na wizytę u jednego z lekarzy specjalistów w celu konsultacji wyników i omówienia dalszego postępowania. Badanie MR (rezonans magnetyczny) jest badaniem całkowicie bezpromiennym i nieszkodliwym dla zdrowia.

**Dziękujemy za zapoznanie się z materiałami które przygotowaliśmy.**

*Program edukacyjny powstał na zlecenie MR DIAGNOSTIC sp. z o.o.*