

NASZ EKSPERT



Konsultacja tekstu:
lek. ortopeda,
**IRENEUSZ
CZERNIEC**
z przychodni
internetowej
eDoktor24.pl

Wypada dysk? Mamy na to radę!

Aż 15 proc. Polaków leczy się z powodu dyskopatii. Jeszcze więcej ma jej pierwsze objawy. **Co robić, aby poczuć ulgę?**

Prwszy atak dyskopatii daje się odczuć np. po tym, gdy wykonamy gwałtowny obrót głową, wstańmy z krzesła czy łóżka, wstańmy z samochodu (ciężar z przysiadania) czy po podniesieniu ciężaru kilogramów



Kręgosłup można przyrównać do ciasno nанизanych koralików (kręgow). Między nimi leżą przełączki, potocznie nazywane dyskami. Każda składa się z włóknistego pierścienia i galaretowatego jądra miazdzystego. To amortyzatory, które chronią przed wstrząsami, izolują od siebie kręgi i poprawiają ich zakres ruchu. Niestety, czasem dysk ulega zniekształceniu lub zostaje uszkodzony jego pierścień. Tkwiące w środku jądro przesuwają się wtedy i uciskają na nerwy. Pojawia się ból. Diagnoza? To może być dyskopatia!

Warto wiedzieć:

- Najczęściej kłopoty z dyskiem dotyczą lędźwiowego odcinka kręgosłupa, nieco rzadziej – szyjnego.
- Oprócz bólu problem mogą zwiastować również inne objawy, np. brak czucia w ręce lub nodze, mrowienie, drętwienie, niedowład mięśni, a nawet brak kontroli nad zwieraczami.

Początkowe ataki

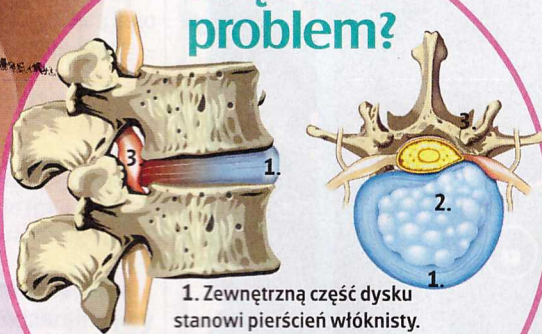
Dyskopatia najczęściej ujawnia się, gdy mamy 30–50 lat. Na jej rozwój zwykle pracujemy sami i to dosłownie, bo choroba ta występuje najliczniej u osób, które zawodowo przeciążają kręgosłup, np. podczas wielogodzinnego przesiadywania za biurkiem lub kierownicą albo w wyniku dźwigania ciężarów. Inne czynniki to np.: nadwaga, palenie papierosów (utrudnia regenerację dysków), osteoporoza (uszkadza kręgi), kontuzje kręgosłupa, stres (powoduje napięcie mięśni podtrzymujących kręgosłup).

Początkowo choroba daje o sobie znać przemijającymi atakami. Dysk bowiem potrafi się jeszcze sam cofnąć na właściwe miejsce. Aby przyspieszyć ten proces i złagodzić dolegliwości, trzeba przede wszystkim odpocząć (patrz: „Przeciwbólowe pozycje”). W razie potrzeby można przyłożyć okład – zimny lub ciepły, zależnie od tego, co przynosi ci ulgę. Niektórym pomagają bowiem schładzanie, innym ogrzewanie bolesnego miejsca. Poproś kogoś, żeby zmoczył w zimnej wodzie ręcznik, odcisnął go i umieścił ci na krzyżu czy karku (zależnie od tego, który odcinek obejmuje dyskopatia). Gdy ręcznik się ogrzeje, należy go zmienić na kolejny, zimny itd. Bolesne miejsce należy schładzać przez 15–20 min. Jeśli ulgę przynosi ci ogrzewanie, przyłóż poduszkę elektryczną, bądź termofor. Możesz też wziąć ciepłą kąpiel.

Warto wiedzieć

- Jeśli ból jest silny, sięgnij doraźnie po leki o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym, np. na bazie ibuprofenu czy naproksenu.
- W ciągu doby dolegliwości powinny ustąpić. Gdyby tak się nie stało,

Skąd ten problem?



1. Zewnętrzną część dysku stanowi pierścień włóknisty.
2. W środku pierścienia znajduje się jądro miazdzyste.
3. Gdy jądro wysunie się przez uszkodzony pierścień, uciska na nerw.