

Przepuklina kręgosłupa – jak ją rozpoznać i leczyć?

14 lutego 2022

Wiele osób pracuje obecnie przy komputerze. Spędzanie kilku godzin dziennie w pozycji siedzącej nie jest jednak zdrowe dla kręgosłupa. Może ono bowiem doprowadzić do przeciążeń, których skutkiem będzie przepuklina. Jak można ją rozpoznać oraz jakie są sposoby jej leczenia?



Czym jest przepuklina kręgosłupa?

Przepuklina kręgosłupa to nic innego jak schorzenie krążków międzykręgowych. Polega ono na utracie przez nie elastyczności, a także zmianie ich położenia. Powszechnie powstanie przepukliny kręgosłupa nazywa się wypadnięciem dysku. Obecnie schorzenie to jest znacznie częściej diagnozowane u ludzi młodych, niż miało to miejsce w przeszłości. Wynika to przede wszystkim z siedzącego trybu życia oraz pracy przy komputerze. Może być ona również skutkiem dźwigania ciężkich przedmiotów.

Zazwyczaj przepuklina powstaje w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, rzadziej w odcinku piersiowym albo szyjnym. Wiąże się ona z odczuwaniem narastającego bólu kręgosłupa. W początkowej fazie może on nie wpływać w większy sposób na komfort codziennego funkcjonowania, jednakże z czasem może zdecydowanie utrudnić wykonywanie nawet prostych czynności. Przepuklinie mogą towarzyszyć również inne dolegliwości, takie jak na przykład mrowienie, drętwienie, rwa kulszowa, bóle głowy, problemy z wykonywaniem ruchów głową, szumy uszne, czy też utrata czucia w kończynach.

Istnieją pewne czynniki ryzyka, które zwiększają ryzyko

wystąpienia przepukliny kręgosłupa. Należy wśród nich wskazać wiek pacjenta (35-50 lat), jego płeć (częściej z tym problemem zmagają się mężczyźni), otyłość, wykonywanie pracy fizycznej, palenie papierosów, a także obciążenia natury genetycznej.

Jak wygląda leczenie przepukliny kręgosłupa?

Leczenie przepukliny kręgosłupa należy zacząć od zmiany trybu życia i swoich nawyków. Przede wszystkim konieczne jest unikanie czynników, które powodują nasilanie się dolegliwości. Chodzi tutaj na przykład o pracę fizyczną, czy też dźwiganie ciężkich przedmiotów. Co więcej, nawet noszenie dziecka może być szkodliwe dla kręgosłupa.

Jeżeli ból będzie naprawdę duży, wówczas należy sięgnąć po środki przeciwbólowe i przeciwzapalne. Pomocne mogą okazać się także zimne okłady. Osoby, które zmagają się z tego typu problemami, powinny wykonywać ćwiczenia rozciągające kręgosłup oraz mięśnie. Co więcej, zwiększą one również ogólną wydolność organizmu.



Jeżeli zaś chodzi o leczenie przepukliny kręgosłupa, to niezwykle przydatna może okazać się tutaj laseroterapia, krioterapia, a nawet leczenie prądem. W razie zgody lekarza pacjent może również udać się do fizjoterapeuty. Skuteczność masażu leczniczych bywa bowiem bardzo wysoka. Natomiast jeżeli przepuklina przybrała zaawansowaną formę, wówczas jedyną formą leczenia, jaką można zastosować, jest operacja. Polega ona na usunięciu części przepukliny. Zabieg ten wykonywany jest pod znieczuleniem ogólnym i cechuje się wysokim wskaźnikiem powodzenia. Pacjent zazwyczaj wychodzi do domu po upływie 24 lub 48 godzin po zakończeniu operacji. Konieczne jest jednak unikanie przez kilka tygodni długiego siedzenia oraz wykonywania prac fizycznych.

Czy istnieje ryzyko powikłań?

Przepuklina kręgosłupa jest schorzeniem, które nieleczone, może być bardzo poważne w skutkach. Może ono bowiem doprowadzić do niedowładu kończyn, paraliżu, czy też zatoru płucnego. W związku z tym osoba, która zмага się z tego typu problemem, powinna jak najszybciej udać się do lekarza, aby zdiagnozować chorobę oraz podjąć właściwe leczenie. Należy jednak wskazać, że powikłania po wykonaniu operacji występują niezwykle rzadko.

Przepuklina kręgosłupa to poważny problem zdrowotny, który dotyczy coraz młodszych ludzi. Schorzenie to ma charakter cywilizacyjny, jest skutkiem siedzącego trybu życia. Aby się przed nim chronić, warto uprawiać sport i wykonywać różnego rodzaju ćwiczenia. Dobrze również ograniczyć dźwiganie, a najlepiej całkowicie z niego zrezygnować.

Autorstwo: Paweł Stasiuk

Źródło: MagazynFakty.pl