

REHABILITACJA DLA CIEBIE
terapia, edukacja, działanie!!!

AWF Poznań

Dolegliwości bólowe dolnego odcinka kręgosłupa – przyczyny, objawy i leczenie

dr Łukasz Michałowski

**Projekt współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego
w ramach Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014-2020**

„Ruch (*lecniczy/specyficzny*) zastąpi prawie każdy lek,
podczas gdy żaden lek nie zastąpi ruchu”

(Wojciech Oczko)

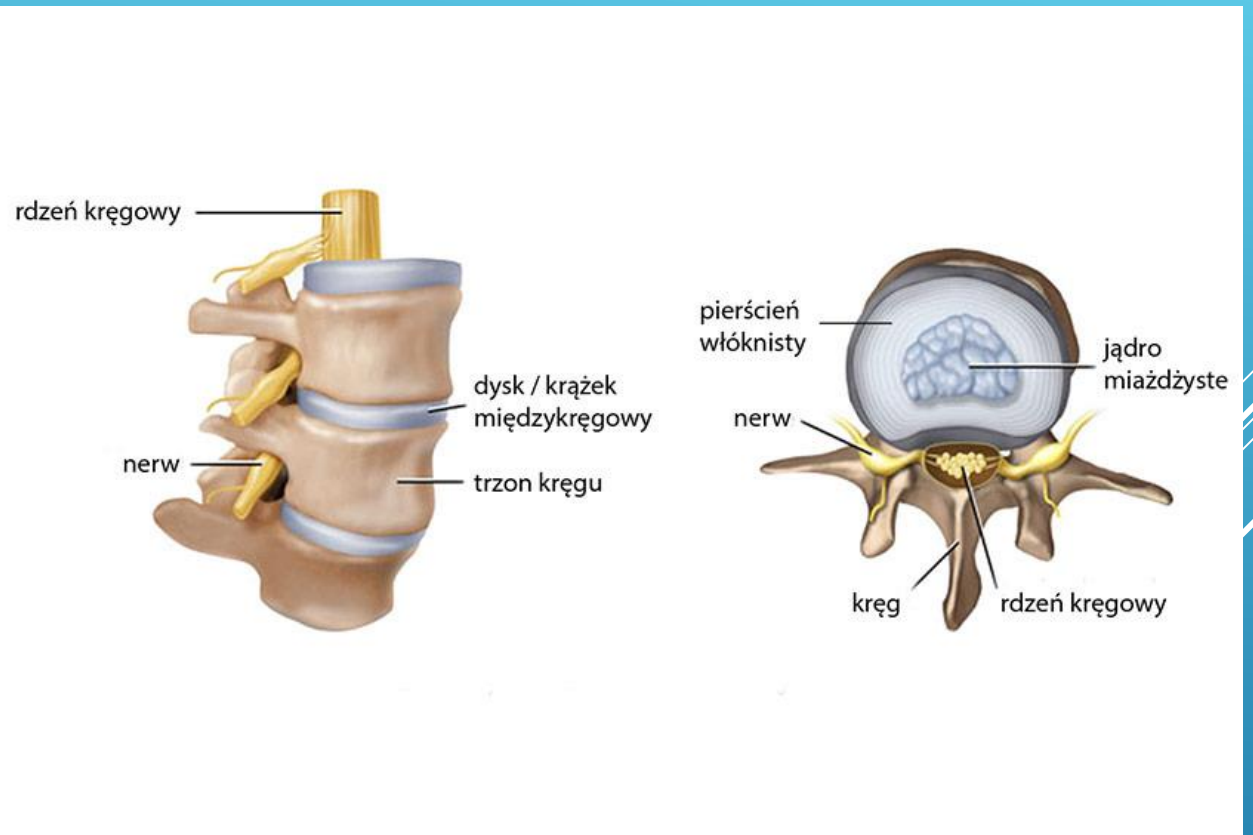
▶ Kręgi połączone są ze sobą za pomocą krążków międzykręgowych. Mają one zdolność zmiany kształtu przez co wpływają na mobilność kręgosłupa. Krążek składa się z pierścienia włóknistego który otacza jądro miazdżyste. Zadaniem pierścienia jest zespolenie trzonów w jedną funkcjonalną całość.

▶ Krążek spełnia role:

- amortyzatora

- dystrybutora sił mechanicznych

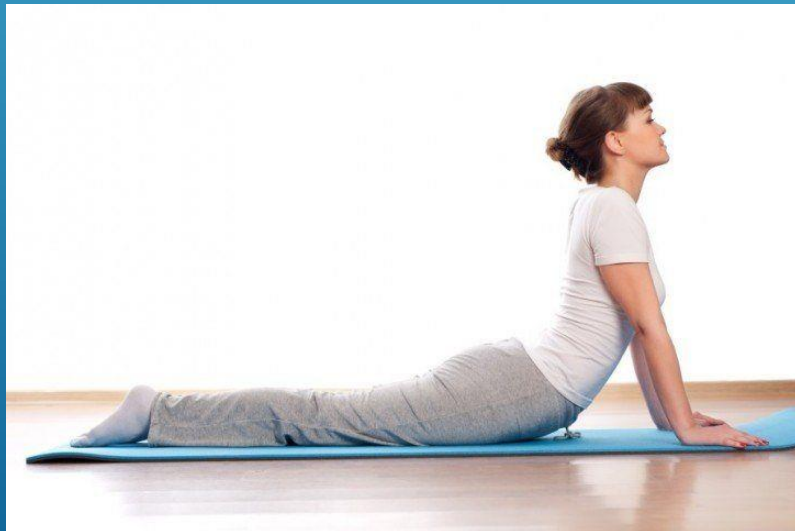
KRAŻKI MIĘDZYKRĘGOWE



Źródło: <http://www.fizjosport.krakow.pl/dyskopatia.html>

JAKIE RUCHY ZATRACAMY??

- Retrakcja odcinka szyjnego (zmniejsza zakres ruchu w pozostałych kierunkach)



<https://fizjoplaner.pl/metoda-mckenzie-przy-bolach-kregoslupa.html>



źródło: Imgur.com

- Przeprost odcinka lędźwiowego

DROGI POWSTAWANIA PRZECIĄŻEŃ I USZKODZEŃ STRUKTUR KRĘGOSŁUPA

- droga nagłego urazu

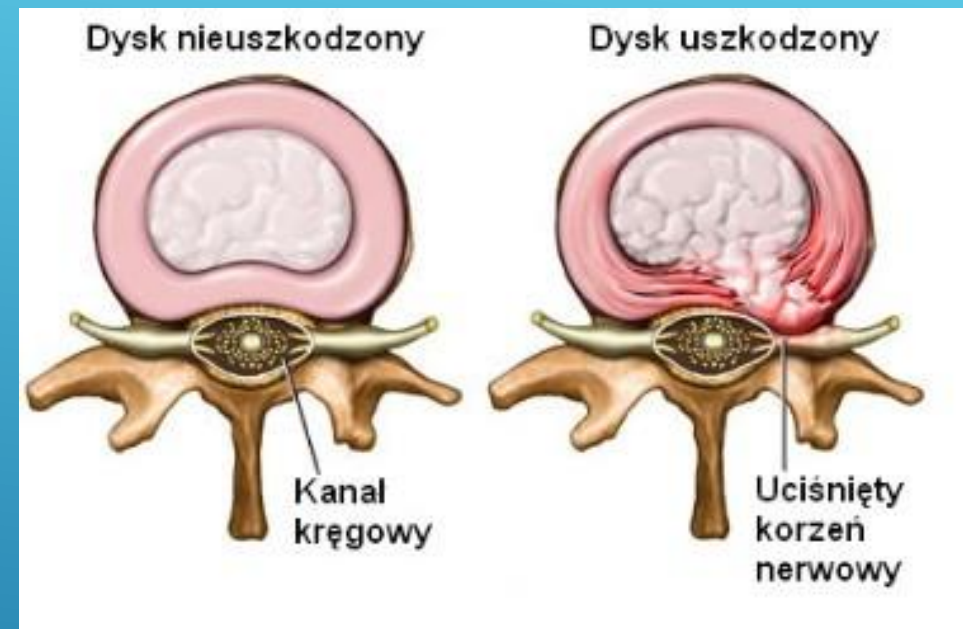
(nagłe uszkodzenie tkanek pod wpływem zadziałania gwałtownego, silnego, jednorazowego urazu na uprzednio zupełnie zdrowy element np. uraz, szarpnięcia, wypadki)

- droga przewlekłych przeciążeń

(proces rozwija się powoli z wieloma etapami pośrednimi, występuje częściej, którego finałem jest „wypadnięcie dysku”)


W dyskopatii, **źródłem bólu** mogą być zarówno uszkodzone struktury pierścienia włóknistego, jak i (w późniejszym okresie) struktury nerwowe uciskane przez przemieszczające się elementy krążka międzykręgowego (przepuklina).

Uciskane struktury nerwowe są źródłem bardzo silnego bólu, promieniującego wzdłuż przebiegu nerwu (np. rwa kulszowa, udowa, ramienna).



<https://reha-master.pl>

Większość zespołów bólowych kręgosłupa ma tło mechaniczne
(spowodowane jest zaburzeniami mechaniki kręgosłupa np.:
dyskopatia) i nie kwalifikuje się do leczenia operacyjnego

The image features a solid blue background. In the bottom right corner, there are several white, parallel diagonal lines that create a sense of motion or a modern design element.

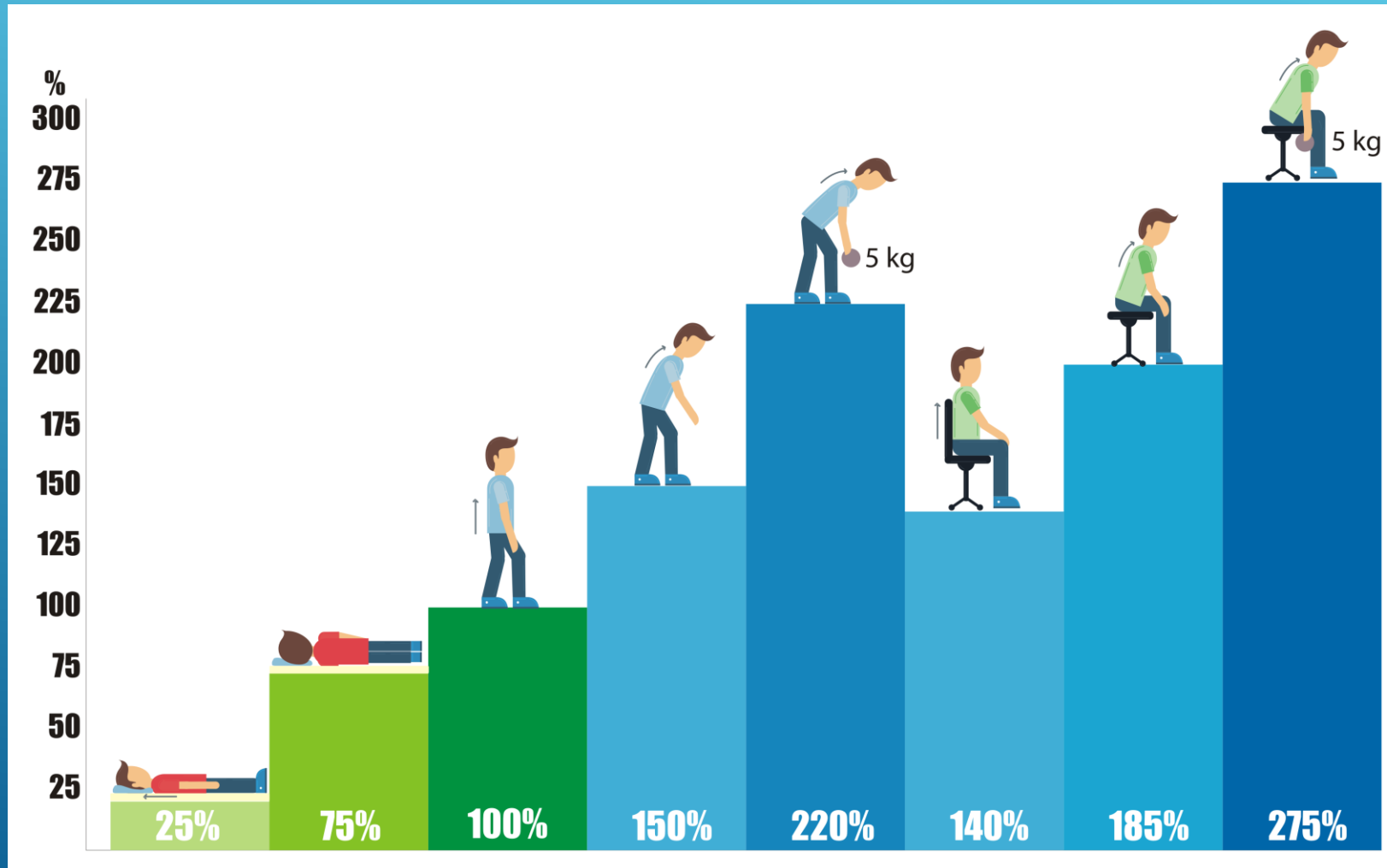
WSKAZANIEM DO LECZENIA OPERACYJNEGO SĄ M.IN.:

- przerwanie ciągłości pierścienia włóknistego wraz z objawami neurologicznymi,
- narastające niedowłady,
- zaburzenie czynności zwieraczy,
- objawy wiotkości kończyn dolnych wraz ze znieczuleniem okolicy krocza i wewnętrznej strony ud (zespół ucisku ogona końskiego),
- postępujący kręgozmyk,
- bardzo często nawracające, wielokrotne, epizody bólowe (powracające np. co 2 tygodnie),
- dolegliwości utrzymujące się dłużej niż 3 miesiące pod warunkiem prowadzenia w tym czasie specjalistycznego usprawniania (!).

Jeśli podczas testowania kręgosłupa ruchem udaje się wywołać znane choremu objawy lub zmienić ich zachowanie – trudno o lepszy i bardziej przekonujący dowód, że ich źródłem faktycznie jest kręgosłup.

I odwrotnie, jeśli podczas testowania nic się nie zmienia – to przyczyna musi leżeć poza kręgosłupem i konieczna jest dalsza diagnostyka

WPŁYW POZYCJI CIAŁA NA CIŚNIENIE HYDROSTATYCZNE W KRAŻKU MIĘDZYKRĘGOWYM



źródło: <http://rehabilitacjaswoszowice.pl>

ZALECA SIĘ :

1. ergonomiczna pozycja siedzenia w pracy, w samochodzie,
w fotelu
2. częste przerwy w siedzeniu wykorzystywane na ćwiczenia
rozciągające mm. grzbietu oraz mm. piersiowych
3. stosowanie poduszek pod lordozę lędźwiową,
4. właściwe schylanie się przy podnoszeniu przedmiotów
z podłogi / poprzez przysiad /
5. spanie na twardym, równym podłożu.
6. dźwigane rzeczy należy trzymać blisko ciała



<https://hvacpr.pl/wiadomosci/zalecenia-dla-domu-z-rekuperacja>

W ZDROWYM CIELE ZDROWY.....



<https://wzrowymciele.pl/rehabilitacja/domowa-rehabilitacja-seniora-ryduutowy-okolice/>