

DUREREA LOMBARĂ



INDEPENDENȚA
ROMÂNĂ
*Independența
prin Cultură*

Oare cine nu a simțit, măcar o dată în viața lui, o durere lombară, mai ușoară sau mai puternică, ivită din senin? Dacă există cineva fără să „guste” aceste dureri, îl declarăm un răsfățat al soartei! Majoritatea durerilor sunt determinate de o combinație de factori, cum ar fi suprasolicitarea sau forțarea mușchilor ori răniri ai mușchilor sau ale ligamentelor ce susțin coloana vertebrală. Mulți specialiști cred că, în timp, suprasolicitarea cronică a mușchilor poate duce la o debalansare generală a structurii coloanei vertebrale. Cele mai frecvente cauze ale durerilor sunt: întinderea mușchilor, ligamentelor, articulațiilor sacroiliace sau a coccisului; presiunea asupra rădăcinilor nervilor din canalul vertebral, cauzată de o hernie de disc, produsă, de multe ori, de vibrații sau mișcări repetate sau de o întindere bruscă și puternică, fie de o presiune crescută asupra zonei lombare; osteoartrita ce apare, de obicei, odată cu înaintarea în vârstă; spondiloliza și spondilolisteza, defecte ale vertebrelor ce determină o vertebră să alunece una peste alta; stenoza vertebrală, sau subțierea canalului vertebral; deformarea coloanei vertebrale, inclusiv curbarea acesteia, cum ar fi scolioza și cifoza (dacă nu sunt severe, acestea cauzează foarte rar simptome);

fracturi prin compresie, mai frecvent întâlnite la femeile trecute de menopauză cu osteoporoză, sau după utilizarea corticosteroizilor pe termen lung; fracturi ale vertebrelor cauzate de o presiune puternică, cum ar fi cea cauzată de un accident de mașină sau bicicletă, o lovitură directă asupra coloanei vertebrale, sau comprimarea acesteia; spondilita anchilopoetică, aceasta fiind o formă de inflamare a articulațiilor ce afectează cel mai des coloana vertebrală; infecții bacteriene; tumori la nivelul coloanei vertebrale sau metastaze, ce apar la nivelul oaselor sau ligamentelor coloanei vertebrale sau la nivelul rădăcinilor nervilor spinali.

Alte probleme medicale ce pot determina dureri similare cu durerile lombare includ: durerile de rinichi, boala pelvină inflamatorie, anevrism aortic, ulcer peptic, afecțiuni ale vezicii biliare, pancreatită, afecțiuni ale tractului urinar, cum ar fi infecțiile de tract urinar sau litiaza renală, afecțiuni ale prostatei. Simptomele unei întinderi la nivelul unui mușchi, ligament sau a articulației sacroiliace sunt: spasme ale musculaturii, crampe și rigiditate; durere, în principal la nivelul spatelui și al feselor. Durerile sunt agravate de transportul greutăților sau de anumite mișcări bruște și dispar prin odihnă.

Simptomele presării rădăcinilor nervilor includ, în general: durere la nivelul piciorului cauzată mai probabil de presarea unui nerv decât de o problemă musculară, dacă se extinde sub nivelul genunchiului; durere înrăutățită de statul pe scaun, statul prelungit în picioare sau mișcări ce cauzează înclinarea coloanei vertebrale (durerea dispare prin plimbări, stat jos și, respectiv, extensii ale spatelui); probleme datorate nervilor, cum ar fi furnicături, amortiri sau slăbiciuni la nivelul membrului inferior, a tălpii piciorului, gambei sau în ambele membre inferioare.

Simptomele bolilor ce afectează coloana vertebrală variază în funcție de tipul bolii și pot fi: durere intensă în zona afectată a coloanei vertebrale; durere ce crește treptat; febra; sensibilitatea coloanei la atingere și la presiune; durere ce trezeste pacientul din somn.

Evoluția durerilor lombare depinde atât de cauza care le produce cât și de modul cum sunt tratate. Majoritatea durerilor lombare durează mai puțin de 3 luni. Per ansamblu, 60% din durerile lombare dispar în prima săptămână, 90% până în 6 săptămâni și până la 95% până în 12 săptămâni. Peste 98% din durerile lombare au dispărut până la 1 an.

Persoana afectată de dureri lombare trebuie să aștepte o zi, două înainte de a apela la doctor, pentru a vedea dacă durerea nu dispare de la sine, asta în cazul în care nu există semnele unei boli severe, o rănire sau un atac de cord.

De reținut: dacă se suspectează o leziune la nivelul coloanei vertebrale, persoana nu trebuie mutată, cu excepția cazului în care acest lucru este necesar pentru evitarea unui pericol iminent, cum ar fi focul. Dacă mutarea este necesară, capul, gâtul și spatele trebuie sprijinite pe ceva și aliniate.

Majoritatea durerilor lombare nu necesită o vizită la doctor. În general, durerea scade în intensitate după 1 sau 2 zile de tratament la domiciliu. Dacă durerea nu scade în intensitate după o zi sau două și persoana se află în imposibilitate de a-și desfășura activitatea zilnică, atunci se va consulta medicul. Dacă durerile ușoare până la moderate se mențin timp de cel puțin 2 săptămâni de tratament la domiciliu va trebui consultat medicul. Acesta va încerca să determine cauza durerilor.

EXAMINĂRI INIȚIALE ÎN CAZUL DURERILOR LOMBARE

Testele imagistice ce pot fi făcute în funcție de ceea ce consideră medicul sunt următoarele: radiografie a coloanei vertebrale; tomografie computerizată; rezonanță magnetică-nucleară (RMN). Teste de sânge pot fi necesare pentru a exclude unele boli metabolice, artrita, cancerul sau o altă infecție. Radiografiile osoase sunt necesare pentru a căuta eventuale tumori la acest nivel sau semne de infecție. La stabilirea tratamentului pentru durerile lombare trebuie avute în vedere următoarele elemente: dacă durerea a apărut de curând, persoana trebuie să rămână activă și, eventual, să-și administreze medicamente ușoare împotriva durerii, cum ar fi aspirina sau ibuprofenul.

Continuarea activităților fizice face mult mai bine decât repausul la pat. Studiile au arătat că persoanele care înțeleg cauza durerilor suportă mult mai bine aceste probleme. De aceea, este foarte indicat ca pacientul să-i ceară doctorului să-i lămurească eventualele întrebări legate de

simptomele sale, de modul de a trata durerea sau de activitățile ce pot sau nu pot fi făcute.

Dacă durerile lombare durează mai mult de 3 luni, probabil că este necesară administrarea unui tratament mai intens. Intervenția chirurgicală este necesară în foarte puține cazuri de dureri lombare. Chiar în cazul herniei de disc sau o distrugere a unui nerv, starea pacientului poate fi îmbunătățită fără intervenție chirurgicală. Odată apărute durerile lombare, este foarte probabil ca acestea să repara. Pentru a evita alte probleme, persoana afectată trebuie să-și păstreze musculatura spatelui într-o stare fizică foarte bună, să aibă tot timpul o poziție corectă a corpului, să învețe modul cel mai sigur de ridicat greutăți și să învețe cum să trateze stresul.

TRATAMENTUL PENTRU DURERILE LOMBARE ACUTE

Durerile lombare acute sunt acele dureri ce durează mai puțin de 3 luni. Dacă durerile au apărut cu puțin timp în urmă, sunt șanse foarte mari ca acestea să dispară în câteva săptămâni. Majoritatea durerilor lombare scad în intensitate dacă sunt urmați acești pași: aplicarea de gheață timp de 15 - 20 de minute, de 3 sau 4 ori pe zi, sau până la o dată pe oră. După 2 sau 3 zile de aplicat gheață, se trece la aplicarea de căldură timp de 15 - 20 minute la fiecare 2 sau 3 ore. Aceasta se poate face printr-un duș fierbinte, aplicarea unei perne electrice sau chiar a unei sticle cu apă caldă. Se poate încerca și trecerea de la rece la cald, alternativ, sau administrarea de medicamente împotriva durerii, dacă este necesar, cum ar fi acetaminofenul sau medicamente ce reduc durerea, inflamația, cum ar fi ibuprofen, naproxen sau ketoprofen. Aceste medicamente sunt mai eficiente dacă sunt administrate în mod regulat și nu doar când durerile sunt puternice.



INDEPENDENȚA
ROMÂNĂ
*Independența
prin Cultură*

Se recomandă, pentru o zi sau două, odihnă într-o poziție confortabilă. Se poate încerca așezarea pe o parte cu perna între picioare sau așezarea pe spate pe podea cu o pernă sub genunchi. Totuși, nu se recomandă păstrarea poziției pentru o perioadă lungă de timp. La fiecare 2 sau 3 ore se recomandă o plimbare scurtă (10 până la 20 de minute) apoi din nou odihnă, într-o altă poziție confortabilă. De asemenea, este indicată revenirea la activitățile normale cât mai curând posibil. Mișcarea ajută la menținerea tonusului muscular.

Doctorul sau kinetoterapeutul pot recomanda diverse exerciții specifice pentru întărirea musculaturii spatelui, care poate îmbunătăți ținuta corporală, poate determina un echilibru mai bun al corpului și poate reduce șansele de rănire. O opțiune de tratament în cazul durerilor lombare acute constă într-o terapie a coloanei vertebrale. Scopul acestei manevre este de a crește flexibilitatea articulațiilor de la nivelul spatelui. Studii noi sugerează că un program scurt de instruire în managementul durerii - ce învață pacientul cum să-și desfașoare activitatea de zi cu zi, cum să-și rezolve grijile legate de durerile lombare, sau să depășească teama de durere - poate fi, de asemenea, un bun tratament pentru durerile lombare. Durerile lombare cronice sunt dureri ce durează mai mult de 3 luni și devine foarte important ca persoana afectată să dezvolte abilități de control a durerilor cronice, evitând astfel să intre într-un ciclu de insomnii, inactivitate, iritabilitate, depresie și durere.

Cele mai de succes programe sunt, de obicei, cele care combină exercițiile fizice, activitățile ce dezvoltă funcțiile organismului și tehnici de management al durerii. Tratamente complementare

DUREREA LOMBARĂ

utilizate pe scară largă pentru scăderea durerilor lombare sunt: masajul, care poate reduce atât durerile lombare acute cât și pe cele cronice, în special atunci când sunt combinate cu exerciții fizice și educarea cu privire la modul de menajare a spatelui; acupunctura; tehnici de relaxare ce pot reduce tensiunea musculară, stresul și depresia; yoga. Este importantă protejarea spatelui în poziție șezândă. Poziția corpului când persoana stă în picioare contează, de asemenea, foarte mult; în acest caz, urechile, umerii, șoldurile și genunchii trebuie să fie în același plan. Pacientul poate încerca alte poziții de dormit ce protejează spatele. Dacă persoana doarme pe o parte, este bine să așeze o pernă între genunchi. Dacă doarme pe spate, se va așeza o pernă sub genunchi. Se poate încerca și utilizarea unui mic prosop împăturit ca suport pentru regiunea lombară. Mai este indicat să se poarte doar pantofi cu toc jos, să se mențină greutatea în limite normale, pentru a evita forțarea suplimentară a spatelui. Dacă persoana este fumătoare, atunci este bine să renunțe la acest viciu. Contează mult și asigurarea unei diete echilibrate, bogate în calciu, fosfor și vitamina D.

Medicația pentru durerile lombare acute: medicamentele antiinflamatoare nonsteroidiene ce reduc durerea și inflamația au probabilitatea cea mai mare de a fi eficiente în durerile lombare acute. Uneori sunt utilizate și miorelaxante (medicamente pentru relaxarea mușchilor), dar acestea pot avea efecte secundare, cum ar fi somnolența.

Medicația pentru durerile lombare cronice: analgezice (acetaminofen, opiacee), medicamente antiinflamatoare nesteroidiene, anestezice sau injecții cu corticosteroizi. Injecțiile cu Botox la nivelul mușchilor spatelui pentru durerile lombare cronice sunt un tratament experimental. Intervenția chirurgicală este foarte rar utilizată pentru tratarea durerilor lombare. În majoritatea situațiilor, cauza durerilor lombare nu poate fi îndepărtată prin intervenție chirurgicală. De regulă, intervențiile chirurgicale la nivelul spatelui sunt pentru a trata hernia de disc. Totuși, majoritatea oamenilor cu hernie de disc nu necesită intervenție chirurgicală. Aceasta este necesară în cazul în care un disc intervertebral cauzează durere puternică pe traiectul nervului sciatic. Un program de recuperare complet este foarte important după o operație de coloană vertebrală. Pe măsură ce se recâștigă flexibilitatea, se reface tonicitatea mușchilor abdominali și ai spatelui și crește rezistența fizică, mărindu-se șansele de succes ale tratamentului.

Indiferent de cât de puternică ar fi, durerea lombară își găsește în cele din urmă leacul în ziua de azi și putem face astfel încât ea să rămână doar o simplă amintire în istoria vieții noastre.

Dr. CRISTINA MARIN