

Informacje na temat stenozy kanału kręgowego Ból pleców i nóg podczas chodzenia?

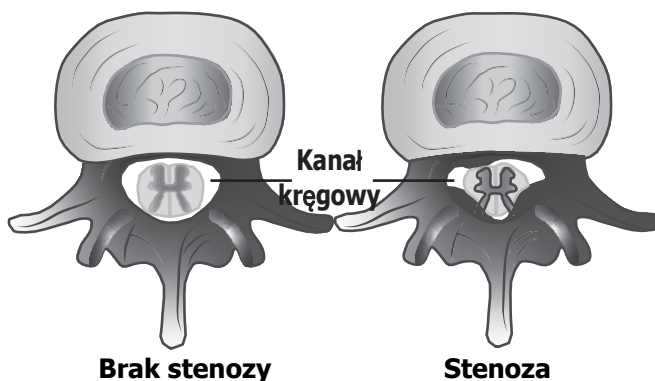


Stenoza lędźwiowa

Co to jest stenoza kręgosłupa?

Stenoza kręgosłupa (inaczej stenoza kanału kręgowego - przyp. tłum.) to termin medyczny określający zwężenie światła kanału kręgowego, w którym znajdują się nerwy. Zwężenie to stanowi naturalną część procesu starzenia się i nie musi powodować objawów. W zasadzie wiele osób ma tego typu zwężenie, ale nie odczuwa żadnych objawów. Czasami zwężenie to może powodować zmniejszenie przepływu krwi do nerwów. Nazywa się to chromaniem neurogennym - termin medyczny określający sytuację, w której do nerwów nie dopływa wystarczająca ilość krwi. Zmniejszenie przepływu krwi jest bardziej prawdopodobne, gdy kręgosłup znajduje się w określonych pozycjach, takich jak długotrwałe przebywanie w pozycji stojącej. Brak dopływu krwi do nerwów może sprawić, że będą one obolałe, co z kolei powoduje ból, drętwienie i/lub mrowienie w nodze/nogach.

Stenoza kręgosłupa to zwężenie kanału kręgowego



Jakie są typowe objawy tej dolegliwości?

Najczęstszym objawem opisywanym przez pacjentów jest ból nogi z towarzyszącym bólem pleców lub bez niego. Ból ten pojawia się zwykle po przebywaniu przez pewien czas w pozycji stojącej lub chodzeniu. Objawy te często ustępują po przyjęciu pozycji lekko pochylonej do przodu, np. podczas siedzenia, jazdy na rowerze lub pchania wózka. Dzieje się tak, ponieważ przebywanie w pozycji wyprostowanej zmniejsza przepływ krwi do nerwu (z powodu zwężenia), a pochycenie do przodu umożliwia lepszy przepływ krwi do nerwu.

Czy można temu jakoś zaradzić?


Schorzenie to nie jest groźne, ale często wpływa na jakość życia. Istnieje wiele sposobów na złagodzenie bólu pleców i nóg, a fizjoterapeuta chętnie omówi z Tobą różne dostępne opcje. Badania wykazują, że istnieją ćwiczenia, które wykonywane regularnie mogą skutkować znaczną poprawą samopoczucia. W przypadku wielu pacjentów poprawa odnotowana dzięki wykonywaniu tych ćwiczeń była równie skuteczna, co operacja stenozy kręgosłupa.

Twój fizjoterapeuta przekazał Ci tę broszurę, ponieważ dane wskazują, że nie tylko wykonywanie ćwiczeń, ale także posiadanie większej wiedzy na temat przyczyn występowania bólu i sposobów radzenia sobie z nim, pomoże Ci wrócić do lubianych aktywności, bez odczuwania tak silnego bólu.

Czy jest coś, co powinno mnie niepokoić?

Stenoza kręgosłupa zwykle nie powoduje żadnych poważnych problemów. Istnieją pewne objawy, na które powinien zwrócić uwagę każdy pacjent z bólem pleców lub nóg. Są to:

- Nowe zaburzenia czynności pęcherza lub jelit (wypadki, konieczność nagłego udania się do toalety, brak pewności, czy pęcherz został całkowicie opróżniony).
- Nowe zaburzenia funkcji seksualnych.
- Zmniejszenie czucia w okolicy odbytu lub narządów płciowych (np. niemożność wyczucia różnicy między gazami a stolcem lub zaburzenia czucia, takie jak mrowienie lub klucie podczas wycierania skóry papierem toaletowym).
- Znaczna i nagła utrata masy ciała bez wyraźnej przyczyny.
- Pojawienie się nocnych potów (kiedy budzisz się w nocy zlanym potem).

Jeśli wystąpi u Ciebie którykolwiek z pierwszych 3 objawów, powinieneś/powinnaś udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Jeśli wystąpi u Ciebie którykolwiek z 2 ostatnich objawów, powinieneś/powinnaś porozmawiać ze swoim lekarzem rodzinnym (GP). Jeśli nie masz pewności, czy doświadczasz któregoś z wymienionych objawów, powinieneś/powinnaś omówić to ze swoim lekarzem rodzinnym, fizjoterapeutą lub zadzwonić do **NHS 24** pod numer  **111**.

Codzienne ćwiczenia

1. Wyginanie - w miarę możliwości należy przechodzić od poziomu 1 do 4.

Poziom 1 - Kołysanie miednicą

Położ się na plecach na płaskiej, stabilnej powierzchni. Zegnij kolana tak, aby stopy leżały płasko na podłodze. Wyobraź sobie, że delikatnie unosisz podstawę kręgosłupa w kierunku sufitu i powoli przechyl miednicę do tyłu. Wykonując tę czynność, przyciągaj plecy do podłogi. Utrzymaj pozycję przez 20 sekund i powtórz ___ razy.



Poziom 2 - Przyciąganie kolan do klatki piersiowej

Położ się na plecach i rozluźnij lędźwie. Powoli skieruj jedno, a następnie drugie kolano w stronę klatki piersiowej, przyciągając je dłońmi, aby uzyskać jak największe zgięcie. Utrzymaj pozycję przez 10 sekund. Powoli rozluźnij nogi, wracając do pozycji wyjściowej. Powtórz ___ razy.



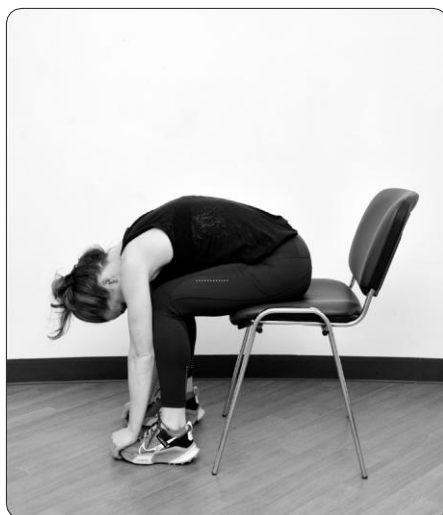
Poziom 3 - Dłonie i kolana (przejęcie z pozycji kota do pozycji dziecka)

Umieść dłonie i kolana na stabilnej powierzchni i przyjmij pozycję klęku podpartego. Zrelaksuj się, a następnie powoli unieś kręgosłup do góry na tyle, na ile to możliwe. Następnie, wykonując wydech, powoli opuść biodra do tyłu na pięty. Przytrzymaj przez 10 sekund, a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ___ razy.



Poziom 4 - Skłon w przód w pozycji siedzącej

Usiądź na stabilnym krześle ze stopami umieszczonymi płasko na podłodze. Powoli pochyl się do przodu w kierunku podłogi tak daleko, jak jesteś w stanie. Przytrzymaj przez 5 sekund, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ___ razy.



2. Ćwiczenia aerobowe

Wykonuj 20 minut ćwiczeń aerobowych dziennie. Są to ćwiczenia, które sprawiają, że jest Ci trochę gorąco, pocisz się i masz przyspieszony oddech. Na początku łatwiej będzie Ci wykonywać ćwiczenia w pochyleniu do przodu, takie jak wchodzenie po schodach lub jazda na rowerze, więc zacznij od 20 minut ćwiczeń tego rodzaju. Gdy poczujesz się bardziej komfortowo, zacznij ograniczać ćwiczenia w pochyleniu do przodu i stopniowo dodawaj chodzenie po płaskiej powierzchni. Kontynuuj wprowadzanie większej ilości aktywności w postaci marszu do zestawu wykonywanych przez siebie ćwiczeń, aż dojdiesz do 20 minut samego chodzenia.



3. Wzmacnianie kończyn dolnych (wszystkie 4 ćwiczenia)

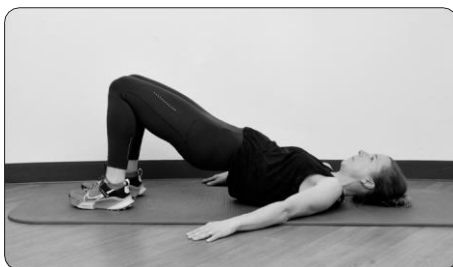
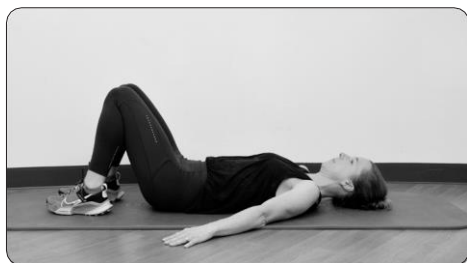
Unoszenie nogi w leżeniu bokiem

Położ się na boku. Podnieś nogę do góry na wysokość około 30 cm, pamiętając o tym, by trzymać stopę nieco za sobą. Przytrzymaj przez 5 sekund, a następnie powoli opuść nogę. Powtórz ___ razy.



Unoszenie bioder

Położ się na plecach z ugiętymi kolanami, tak aby stopy leżały płasko na ziemi. Powoli napnij mięśnie brzucha, aby spłaszczyć plecy. Następnie powoli unieś biodra tak wysoko, jak to możliwe. Staraj się, aby biodra, kolana i kostki znajdowały się w linii prostej. Przytrzymaj przez ___ sekund. Powtórz ___ razy.



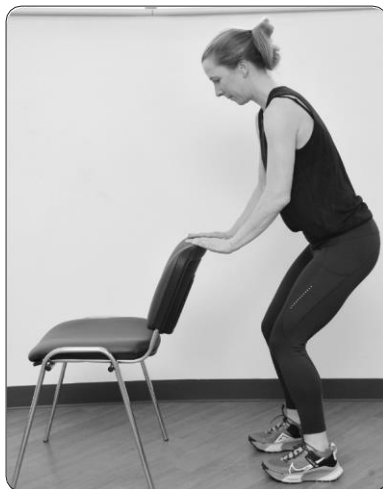
Wyprost kolan

W pozycji siedzącej, powoli prostuj jedną nogę na raz. Przytrzymaj w wyprostowanej pozycji przez ___ sekund. Powtórz ___ razy.



Przysiady

Stojąc i trzymając stopy płasko na podłodze, zegnij kolana do połowy, tak jakbyś miał/a usiąść na krześle. Wytrzymaj w ten pozycji przez kilka sekund. Następnie powoli wyprostuj nogi. W razie potrzeby przytrzymaj się czegoś stabilnego. Powtórz ___ razy.



4. Rozciąganie kończyn dolnych (oba ćwiczenia)

Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych

Położ się na plecach i powoli przyciągnij kolano do klatki piersiowej. Trzymając się z tyłu kolana, powoli wyprostuj nogę. Przytrzymaj przez ___ sekund. Powtórz ___ razy.



5. Rozciąganie zginaczy stawu biodrowego

Leżąc na plecach, przyciągnij kolano do klatki piersiowej i delikatnie opuść drugą nogę poza krawędź łóżka. Przytrzymaj przez ___ sekund. Powtórz ___ razy.



Możesz też przyjąć pozycję klęku podpartego i podciągać pod siebie pośladki. Przytrzymaj przez ___ sekund. Powtórz ___ razy.



Podczas wykonywania każdego z tych ćwiczeń pamiętaj, aby pozostać zrelaksowanym - w razie potrzeby użyj poduszek... i pamiętaj o oddychaniu.

Najważniejsze wskazówki dotyczące radzenia sobie z bólem podczas przebywania poza domem!

1. Jeśli pomoże Ci to w złagodzeniu bólu pleców i nóg, wykonaj kilka skłonów tułowia w przód. Kiedy pojawia się ból, zatrzymaj się i oprzyj o płot lub posiedź kilka minut na ławce i poczekaj aż dolegliwości ustąpią.
2. Chodzenie z podkurczonymi biodrami - podkurczając biodra pod siebie, można ustawić plecy w pozycji sprzyjającej lepszemu przepływowi krwi, co często zmniejsza ból podczas chodzenia lub stania.
3. Pamiętaj, że ogólny sposób poruszania się i pozycja bioder mogą skutecznie łagodzić ból.
4. Stosuj leki przeciwbólowe! Pamiętaj, że środki przeciwbólowe zaczynają działać po jakimś czasie, dlatego należy zażyć je odpowiednio wcześniej przed wyjściem na spacer.
5. Rozważ redukcję masy ciała. Często pomaga to zmienić sposób, w jaki pracuje kręgosłup, a także zmniejszyć jego obciążenie.

Schorzenie, jakim jest stenoza kręgosłupa, nie jest niebezpieczne, ale może mieć poważny wpływ na jakość życia. Choć ćwiczenia te pomagają wielu osobom w radzeniu sobie z objawami związanymi z bólem, nie działają one u wszystkich. Jeśli po wypróbowaniu tych ćwiczeń nadal masz trudności z chodzeniem z powodu uporczywych i poważnych problemów z nogami, wówczas warto wziąć pod uwagę operację dolnego odcinka kręgosłupa. Jeśli konieczne będzie rozważenie operacji, wskazane jest dalsze skierowanie pacjenta na oddział ortopedii lub neurochirurgii.

Dziękujemy Claire MacKelvie i Becky Dumphey za ich pomoc w opracowaniu oryginalnej wersji niniejszej ulotki.

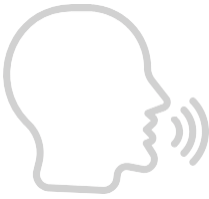
Potrzebujesz więcej informacji? Sprawdź poniższe linki...

 <http://www.back.com/back-pain/conditions/lumbar-spinal-stenosis/index.htm>

 <http://www.csp.org.uk/publications/10-things-you-need-know-about-your-back>

Fizjoterapia mięśniowo-szkieletowa

Prosimy o przekazanie poufnej opinii na temat doświadczeń związanych ze świadczonymi przez nas usługami.



1

Otwórz w swoim telefonie aplikację aparat

2

Skieruj aparat na kod QR

3

Otwórz ankietę

4

Podziel się z nami swoją opinią