

ПРОФ. ДР СЛОБОДАН ПАНТЕЛИНАЦ О ЛУМБАЛНОМ СИНДРОМУ, ОБОЉЕЊУ ДАНАШЊИЦЕ ИШИЈАС ЖАРИ И СПУШТА СЕ НИЗ НОГУ

Најчешће је бенигне природе, лечи се медикаментима и вежбама

Јованка Симић

НАЧЕШЋЕ после 40. године, у доњем делу леђа, крстима и седалном региону, са тенденцијом ширења у једну ногу све до стопала, а уз препознатљиве симптоме као што су трњење, пецкање, жарење, слабост мишића и отежано кретање и померање ноге - појављује се лумбални синдром. Лекари га називају "лумбоисхиалгија", познатији је под именом "ишијас", а доживи га 60 до 80 одсто особа оба пола у раним педесетим годинама. У већини случајева је бенигне природе.

- Поред савременог, нездравог начина живота, до ових поремећаја доводи и прекомерно оптерећење у слабинском делу кичме. Ишијас је скуп симптома изазваних компресијом, или надражајем једног од пет коренова ишијадичног живца. Типично је да су симптоми локализовани на једној страни тела. Главни узроци лумбоисхиалгије могу бити: старење, остеопороза, слабост леђних мишића, подизање тешких предмета, гојазност, а ретки, али веома озбиљни узроци су и тумори кичме и органа у карлици и изван ње са метастазама - упозорава Проф. др Слободан Пантелинац из Клинике за медицинску рехабилитацију Универзитетског клиничког центра Војводине у Новом Саду.

И Може ли се ишијас разликовати по дужини трајања и интензитету бола?

- По дужини трајања лумбални синдром се дели на акутни са трајањем мање од шест недеља, а лечи се код лекара опште праксе антиреуматичима и аналгетичима. У случају субакутног синдрома који траје до 12 недеља,

потребно је урадити лабораторијске анализе, РТГ снимање, електромиографију, консултовати лекаре специјалисте различитих грана, физијатра, неуролога, реуматолога и започети физикалну терапију. Слична терапија уз одговарајуће лекове примењује се и у случају када хронични лумбални синдром траје дуже од 12 недеља.

И Шта урадити када се по први пут осети бол те врсте?

- У тренутку када се појави бол, најефикаснија терапија је коришћење нестероидних антиинфламаторних лекова, ан-

- Лечење лумбалног синдрома је првенствено конзервативно, али је понекад потребно и хируршко лечење које је усмерено на уклањање узрока и спречавању поновног појављивања болести. Ургентно стање, које захтева хитну хируршку интервенцију, јесте присуство изражене слабости у једној или обе ноге, уз проблеме са пражњењем мокраћне бешике и црева и сексуалним поремећајима. Овакво стање настаје због притиска на спондилни нерв који излази из дна кичмене мождине и оно се мора што пре отклонити оперативним путем.



Фото: Приватна архива

акутног неспецифичног лумбалног синдрома се типично своди на конзервативне мере, као што је краће мировање (не дуже од два, три дана) и то само

И У којој фази лечења се примењује физикална терапија?

- Када почне да се смањује интензитет бола, тада се постепено уводи и интензивира физикална терапија, уз примену одговарајућих вежби. Тако се већ у раној фази може почети са лаганим статичким вежбама, сагласно физичком стању пацијента, уз лагане шетње, пливање и неоптерећујуће дневне активности. Физичке активности треба повећавати постепено и прогресивно, током неколико дана, па и недеља, са циљем јачања мишића дуж кичме, што обезбеђује стабилност доњег дела кичменог стуба и смањење притиска између пршљенова.

Паралелно лечење

И У КОЛИКОЈ мери висок крвни притисак, дијабетес или прекомерна тежина могу да успоре опоравак од ишијаса без обзира на животно доба?

- Све појаве које сте навели могу да успоре опоравак и доведу до дуге онеспособљености болесника. Потребно је паралелно лечење бола у лумбалном делу кичме и лечење других обољења уз редовно узимање преписане терапије да би спречили настанак компликација и довођење до инвалидитета.

код акутног и интензивног бола, уз поштеду од провокативних покрета, али без пасивизације и избегавања умерене дневне активности.

И Помажу ли у овом случају и медикаменти?

- Против бола се примењују одговарајући медикаменти и други терапијски поступци међу којима су блокада бола електротерапијом или терапија ласером ниске снаге. За бржи опоравак могу се применити и други терапијски принципи као што су ултрасонографија, краткоталасна дијатермија, транскутана електрична нервна стимулација и друге врсте терапија.



тиреуматика (НСАИЛ). У почетку је препоручено мировање од само неколико дана, а касније треба започети са програмом вежби јачања мишићне снаге и физичке кондиције. Код млађих људи лечење ишијаса је брже и ефикасније јер немају придружених болести и опасности од настанка компликација насталих при спровођењу терапије.

И На основу којих параметара се прави план лечења?

- Лечење зависи од узрока и клиничке манифестације лумбалног синдрома, односно лумбоисхиалгије. После прегледа лекара специјалисте физикалне медицине и рехабилитације, за сваког болесника понаособ, прави се план лечења. Третман

И У којим случајевима је неизбежна хируршка интервенција?



ТЕКСТ РЕАЛИЗОВАН УЗ ПОДРШКУ
ПОКРАЈИНСКОГ СЕКРЕТАРИЈАТА ЗА ЗДРАВСТВО
АП ВОЈВОДИНЕ

Погађа 60 до 80 одсто особа оба пола у раним педесетим годинама

Када се смањи интензитет бола, тада се уводи физикална терапија

Понекад наговештава тумор

И МОЖЕ ли појава ишијаса да укаже на присуство и других, опаснијих болести у организму?

- Појава бола у лумбалном делу кичме може указати на присуство озбиљног обољења органа мале карлице, бубрежних болести, тумора, прелома кичмених пршљенова, болести кука и многих других. Важно је јавити се на време лекару, поставити праву дијагнозу и започети лечење на време.

И Може ли пацијент сам код куће да обавља препоручене вежбе?

- Најпре, пацијент треба да спава на равnoj постели, на послу да избегава подизање терета при савијеној кичми, да не прави нагле покрете и увртање кичме, а код куће треба сам да обавља одговарајуће вежбе за које је претходно едукован. У неким случајевима, ако су присутни и психолошки поремећаји (анксиозност, страхови, депресија, песимизам, пасивизација и избегавање активности) могу се додатно примењивати и одговарајући психолошки терапијски поступци и подршка пацијенту да развије сопствене позитивне обрасце понашања и оптимистичке ставове који ће допринети бржем отклањању бола и ефикаснијем лечењу. ■