

JAK DBAĆ O

STAWY I KRĘGOSŁUP

30

sposobów,
których
nie znasz



BIBLIOTECZKA
ZDROWIA

- 2 Ciekawostki**
- 4 Rozmowy o zdrowiu**
- Kręgosłup w potrzasku, czyli dlaczego cierpimy na dyskopatię – wywiad z reumatologiem Grzegorzem Prasąłkiem
- 7 Garść porad**
- 6 zasad dobrego spania
- 8 Na to uważaj**
- Choroba Perthesa
 - Sygnały ciała – o czym świadczy ból barku, łokcia, nadgarstka
- 10 Warto wiedzieć**
- Sprawne stawy – glukozamina i chondroityna
 - RZS – choroba układowa
- 12 Jak to działa?**
- Gdy zawodzi kolano
- 14 Zdrowie od A do Z**
- Alfabet osteoporozy
- 16 Domowe sposoby**
- Termoterapia, czyli leczenie temperaturą
 - Jak pokonać ból bez leków?
- 19 Mało znana choroba**
- Gdy dokucza dna moczanowa
- 20 Porady**
- Kontuzje stawowe
- 21 Prawa pacjenta**
- L4 – prawa i obowiązki
- 22 Leki**
- Jad kiełbasiany dla stawów
- 23 Jak to załatwić?**
- Jedziemy do sanatorium
 - Rehabilitacja ambulatoryjna
- 25 Zrób test**
- W jakiej formie są twoje stawy?
- 26 Zabieg dla zdrowia**
- Dobroczynny masaż stóp
- 27 Zrób to sam**
- Kapusta na kolano
- 28 Niedoceniony mistrz**
- Czarodziejska moc czekolady
- 29 Skąd to wziąć?**
- Gdy potrzebny jest wózek inwalidzki
- 30 Sprytni pomocnicy**
- Sztuczny staw
 - Wkładki do butów
- 32 Psycholog radzi**
- Na zakręcie życia. Jak sobie radzić z przewlekłą chorobą, radzi dr Mariola Kosowicz
- 34 Leki z kuchni**
- Pokochaj kaszę
- 35 Dieta dla zdrowia**
- Nakarm dobrze swoje kości
 - Dania dla zdrowych kości
- 38 Warto wiedzieć**
- Seks a reumatyzm
- 39 Badania**
- Bezbolesne badania kości
- 40 Ćwicz z nami**
- Gimnastyka dla stóp
 - Sport przyjazny stawom

Redaktor naczelna: Aldona Kapica
 Wydawca: Alina Sułgostowska
 Opieka medyczna: lek. med. Jacek Kordas
 Reklama: Beata Drogowska
 tel.: 660 404 086, e-mail: bdrogowska@wip.pl
 Koordynator produkcji: Mariusz Jezierski
 Korekta: Anna Wasilewska, Bożena Hałuszczńska
 Projekt graficzny okładki i przełamanie: Piotr Fedorczyk
 Projekt graficzny: Dominika Rączkowska
 Skład: Paweł Żurawski, pawel_zurawski@wp.pl
 ISBN 978-83-269-3108-6, 1B15
 Copyright © by Wydawnictwo Wiedza i Praktyka
 Warszawa 2014

Publikacja „Jak dbać o stawy i kręgosłup” jest chroniona prawem autorskim. Przedruk materiałów opublikowanych w publikacji „Jak dbać o stawy i kręgosłup” – bez zgody wydawcy – jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło. Wszelkie materiały i treści prezentowane w publikacji „Jak dbać o stawy i kręgosłup” mają jedynie charakter edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków

itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji zamieszczonych w niniejszym czasopiśmie nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w nich informacji.



Wydawnictwo Wiedza i Praktyka sp. z o.o.
 03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a
 tel. 22 518 29 29, faks 22 617 60 10
 Centrum Obsługi Klienta: tel. 22 518 29 29, faks 22 617 60 10

Informacje, odkrycia,



Nuda zabija

Uczeni z Zakładu Epidemiologii i Zdrowia Publicznego University College London przebadali 7 tysięcy ochotników między 35. a 55. rokiem życia. Okazało się, że osoby, które nudzą się w życiu, są mało aktywne, nie mają pasji i hobby, nie utrzymują kontaktów towarzyskich – dwa razy częściej zapadają na choroby serca (w tym na zawał) oraz udar mózgu. Trzy razy częściej niż ludzie aktywni wpadają też w nałogi. Najczęściej uzależniają się od alkoholu. Cierpią również na zaburzenia łaknienia, przez co częściej są otyli lub mają niedowagę. Uczeni opracowali też definicję nudy. Ich zdaniem nuda to stan ciągłego napięcia spowodowanego chęcią zrobienia czegoś, bez możliwości efektywnego zaangażowania się w satysfakcjonującą nas aktywność.

Kobiety, uważajcie na stawy

Panie są bardziej podatne na urazy stawu kolanowego niż mężczyźni. Przyczyną nie są wysokie obcasy czy też słabe mięśnie nóg. Powodem tych kłopotów jest... anatomiczna budowa i sposób chodzenia. Panie ustawiają nogi bardziej w pozycji „X” niż panowie, a to zmniejsza stabilność stawów.

Choroba zwyrodnieniowa stawów

Według szacunkowych danych w Polsce na chorobę zwyrodnieniową stawów choruje dwa miliony osób. Choroba ujawnia się najczęściej w wieku 40–60 lat. Uczni sądzą, że można ją rozpoznać u ponad 50 proc. osób po 40. roku życia. Częstość występowania schorzenia zwiększa się z wiekiem, jednak pierwsze zmiany w strukturze stawu mogą powstać już przed 30. rokiem życia.

Obciążenia dla stóp

- W trakcie normalnego chodzenia stawy tylnej części stopy są obciążone ciężarem równoważnym 4,5-krotnej masie ciała.
- Podczas biegu obciążenie stóp wzrasta dziesięciokrotnie.
- W ciągu trzech dni stopy przeciętnej osoby, przenoszą ciężar odpowiadający masie Wieży Eiffla, czyli 7300 ton.
- Przez całe życie większość z nas pokona na swoich stopach blisko 129 tysięcy kilometrów.
- Przechodząc jeden kilometr, spalamy około 73 kilokalorii. W ciągu dnia każdy z nas spala 590 kilokalorii chodząc.
- Przeciętny Europejczyk w wieku 16–34 lat spędza 8,5 godziny dziennie, mając na stopach buty.



ciekawostki porady

Krzywizny kręgosłupa

Gdy dziecko jest jeszcze w brzuchu mamy, jego kręgosłup swym kształtem przypomina literę C. Po urodzeniu się dziecka prostuje się. Jednak linię prostą widzimy tylko, gdy patrzymy na plecy człowieka. Jeśli nasze oczy widziałyby jak aparat rentgenowski, stojąc bokiem, zauważylibyśmy, że kręgosłup ma kilka naturalnych krzywizn i swym kształtem przypomina dwie następujące po sobie litery S. Choć kręgosłup dziecka już pod koniec pierwszego roku życia przybiera formę „podwójnego S”, ostateczny kształt zyskuje dopiero około 18. roku życia. Dzięki temu wady postawy można łatwo korygować nawet u nastolatka, ale jeśli rodzice lub lekarze ich nie zauważą, dziecko wkracza w dorosłość z bólami kręgosłupa.



Uwaga, depresja

Staje się ona coraz poważniejszym problemem zdrowotnym i społecznym. Cierpią na nią i młodzi, i starsi. W wielu badaniach udowodniono, że nieleczona depresja jest ważnym czynnikiem ryzyka wystąpienia chorób serca. Uczeni tłumaczą to poczuciem zagrożenia życia, obawą przed utratą pracy czy bezradnością życiową. Problemem jest to, że depresja często objawia się w mało charakterystyczny sposób, np. poprzez spadek ciśnienia tętniczego, kołatanie serca, bóle i zawroty głowy, a także przez niewyjaśniony ucisk w klatce piersiowej czy nadmierną potliwość. Takich objawów nie powinno się lekceważyć.

Dieta wegetariańska pomaga przy reumatyzmie

W wielu ośrodkach zajmujących się leczeniem chorób reumatycznych z bardzo dobrym skutkiem stosuje się dietę wegetariańską, ale obowiązkowo włącza się do niej kukurydzę i pszenicę. Dieta poprzedzona jest oczyszczającą głodówką, w czasie której pije się tylko soki warzywne. U niektórych pacjentów już po miesiącu kuracji można odstawić lub zmniejszyć dawki leków przeciwbólowych.



Kto długo siedzi, krócej żyje

Kto większość dnia spędza w pozycji siedzącej, nawet jeśli uprawia sport – żyje krócej. Najbardziej zagrożeni są ci, którzy przy biurku spędzają 11 godzin. Dlatego, gdy praca zmusza cię do długiego siedzenia – rób sobie przerwy. Gdy wstaniesz – pospaceruj chwilę po pokoju, zrób kilka przysiadów czy skłonów. Po pracy idź na długi spacer lub na pływalnię. Do takich wniosków doszli amerykańscy uczeni po przebadaniu 200 tysięcy osób.

Kręgosłup

Skaczymy, biegamy, tańczymy, dźwigamy ciężary, godzinami siedzimy przy biurku. Tak wygląda życie nasze i naszego kręgosłupa. Nic dziwnego, że czasem odmawia on nam posłuszeństwa.

Jedną z bardziej dokuczliwych chorób kręgosłupa jest dyskopatia. Polega na powstawaniu patologicznych zmian w krążkach międzykręgowych, które stanowią ważny element naszego kręgosłupa. Dlaczego są one tak istotne i co niesie za sobą ich uszkodzenie? Problemy te wyjaśni dr Grzegorz Prasalek, reumatolog z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu.

Jaką rolę w naszym kręgosłupie pełnią krążki międzykręgowy, potocznie nazywane dyskami?

Dyskopatia jest rodzajem choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa, która dotyczy jego miękkich elementów, czyli tkanki włóknistej. Zbudowane z kości kręgi połączone są licznymi drobnymi stawami i więzadłami, a ich trzony przedzielone tzw. dyskami, czyli krążkami międzykręgowymi. Krążek ma średnicę 3–4 cm i wysokość 6–8 mm. Jego boczna ściana (obwód) zbudowana jest z mocnej i sprężystej tkanki włóknistej, a jądro z tkanki galaretowatej. Zadaniem krążka jest amortyzacja obciążeń kręgosłupa i niedopuszczenie do urazów kręgow.

Dlaczego dyski tak łatwo ulegają uszkodzeniom?

Zmiany zwyrodnieniowe w krążkach rozpoczynają się wcześniej (badania amerykańskie wskazują, że już w 4. roku życia!) i wiążą się z wadami postawy

oraz przeciążeniami kręgosłupa. Polegają na degeneracji włókien tkanki budującej obwód krążka, co w efekcie daje osłabienie pierścienia, przerwanie jego ciągłości i wypuklenie się galaretowatego jądra w kierunku rdzenia kręgowego. Wypukliny uciskają na korzenie nerwowe odchodzące od rdzenia, powodują ból, nasilający się przy każdym ruchu. W ciężkich przypadkach ucisk może spowodować trwałe uszkodzenie nerwu i niedowład części ciała unerwianej przez uciskany korzeń nerwowy. Zmiany zwyrodnieniowe zachodzące w dysku określa się mianem dyskopatii. Widać je na zdjęciach RTG jako zwężenie tarczki międzykręgowy oddzielającej trzony kręgow.

Gdy krążek międzykręgowy przemieści się, czasem odczuwamy niewielki ból w kręgosłupie. Inym razem jest to ból trudny do zniesienia. Dlaczego tak się dzieje?

Stopień nasilenia bólu jest wprost proporcjonalny do stopnia ucisku na korzeń nerwowy. Im bardziej nasilona dyskopatia, tym silniejszy ból, bo tym silniejszy ucisk. Istotny jest też kierunek przemieszczania się jądra miazdzystego dysku. Jeśli dzieje się to w kierunku nerwu, ból będzie większy niż przy przemieszczaniu się w kierunku rdzenia kręgowego.

Czy krążki międzykręgowy zawsze przesuwają się w ten sam sposób?

Nie zawsze, zależy to od stopnia i kierunku przeciążeń kręgosłupa, które poprzedzają ból. To zasady mechaniki. Generalnie wyróżniamy wypukliny centralne, centralno-boczne i boczne (prawe i lewe) krążków do światła kanału kręgowego. Kierunek i stopień nasilenia wypukliny modelują miejsce i stopień nasilenia bólu kręgosłupa, np. rwa kulszowa prawostronna to silny ból kręgosłupa lędźwiowego, promieniujący aż do palców z prawej strony.

Czy dyskopatia dotyczy tylko niektórych części kręgosłupa, czy może się pojawić w każdym odcinku. Którego odcinka kręgosłupa najczęściej dotyczą dyskopatie?

Dyskopatia może występować w każdym odcinku kręgosłupa. Statystycznie 5 proc. dyskopatii dotyczy kręgosłupa szyjnego, 1 proc. kręgosłupa piersiowego i aż 94 proc. kręgosłupa lędźwiowego.

Jakie są objawy dyskopatii i kogo ona atakuje najczęściej?

Wszystko zależy od umiejscowienia zmian. Gdy dyskopatii ulegnie odcinek szyjny kręgosłupa, pojawiają się bóle głowy, szyi i karku,

w potrzasku



promieniujące niekiedy do barków, a nawet aż do palców rąk, co potwierdza mrowienie i drętwienie palców. Nazywamy to rwą barkową. W skrajnych przypadkach może dojść do trwałego porażenia całej ręki. Dyskopatia kręgosłupa piersiowego powoduje opasujące bóle klatki piersiowej, co jest związane z uciskiem na włókna nerwów międzyżebrowych. Ból nasila się przy oddychaniu i imituje objawy choroby niedokrwiennej serca. W odcinku lędźwiowym zaś pojawiają się bóle dolnej części grzbietu, promieniujące do pośladków, ud, a nawet do palców stóp. To tzw. rwa kuloszowa lub inaczej ischias.

Czy w chwili ataku sami możemy sobie jakoś pomóc, czy konieczna jest pomoc specjalisty?

W lżejszych przypadkach bólów kręgosłupa możemy zażyć środek przeciwbólowy, położyć się na w miarę twardym materacu w pozycji „krzeselkowej” (plecy poziomo, uda pionowo, łydki poziomo – oparte na kilku wałkach i poduszkach) i na bolące miejsce przyłożyć ciepły termofor. Jeżeli po 3–4 dniach nie poczujemy ewidentnego zmniejszenia dolegliwości bólowych, trzeba się udać do lekarza, najlepiej neurologa. Zwykle zleci on dodatkowo środek rozluźniający mięśnie przykręgosłupowe oraz zabiegi fizjoterapeutyczne, np. DD, prądy interferencyjne, prądy Nemece, krioterapię, magnetoterapię lub inne. Natychmiastowej pomocy lekarza wymaga sytuacja, gdy ból jest niezwykle silny, wystąpił nagle, towarzyszy mu gorączka, bóle brzucha lub w klatce piersiowej (trudności w oddychaniu), promieniuje wzdłuż kończyny dolnej do kolana i stopy, mamy trudności w chodzeniu. O porażeniu nerwów może świadczyć „podwijająca się” przy chodzeniu stopa.