



# Bóle krzyża (część I)

W pewnym momencie życia prawie każdy z nas odczuwa bóle krzyża. Mogą one mieć zmienne nasilenie i różny charakter. Objawiają się uczuciem pobolewania, sztywności, napięcia lub bolesnego ograniczenia ruchomości dolnej części pleców. Czasami, gdy ból jest ostry, może promieniować w dół, do nóg.

Plecy to bardzo skomplikowana konstrukcja. Składa się z kręgosłupa, czyli kolumny kręgowców ustawionych jeden na drugim, krążków międzykręgowych, czyli „wkładki” umiejscowionych pomiędzy kręgami (które amortyzują wstrząsy), oraz mięśni, więzadeł i ścięgien. W środku kręgosłupa przebiega utworzony przez nakładające się na siebie otwory w kręgach kanał kręgowy, zawierający rdzeń i początkowy odcinek odchodzących od niego nerwów.

### Dlaczego boli?

Cała ta konstrukcja dźwiga na sobie znaczny ciężar górnej części naszego ciała. Skomplikowaną, obciążoną i cały czas naprężoną strukturę (szczególnie w dole pleców) można, niestety, stosunkowo łatwo uszkodzić.

Naprężenia są szczególnie duże właśnie w „krzyżu”, czyli w dolnej części pleców (kręgosłupa). To tutaj najczęściej dochodzi do drobnych urazów, które mogą powodować ból. Inną (drugą co do częstości) okolicą kręgosłupa, która może nas boleć, jest – jego najbardziej ruchomy – odcinek szyjny.

### Ból ostry i przewlekły

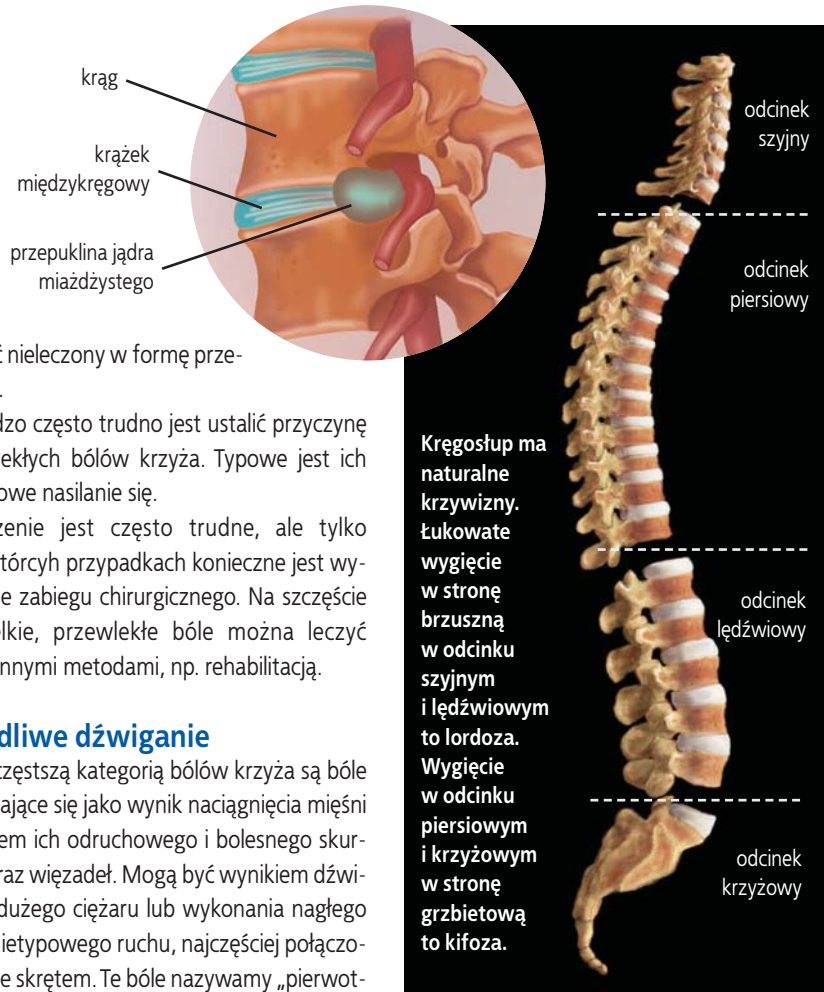
Bóle krzyża dzielimy na ostre (trwające do 6 tygodni) i przewlekłe (powyżej 3 miesięcy). Na początku każdy ból przewlekły jest bólem ostrym. Dopiero po pewnym czasie – najprawdopodobniej na skutek zmian sposobu, w jaki nerwy odbierają bodźce bólowe – może

**Bóle krzyża dzieli się na ostre oraz przewlekłe, czyli takie, które utrzymują się dłużej niż 3 miesiące.**



Ból w odcinku lędźwiowym jest spowodowany przez skurcz mięśni napinających się po to, by zmniejszyć ruchomość chorego odcinka kręgosłupa. Dlatego nie wolno zagłuszać go środkami przeciwbólowymi. Należy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem.

FOT. EAST NEWS



przebieg nieleczonej w formę przewłokłą.

Bardzo często trudno jest ustalić przyczynę przewlekłych bólów krzyża. Typowe jest ich stopniowe nasilanie się.

Leczenie jest często trudne, ale tylko w niektórych przypadkach konieczne jest wykonanie zabiegu chirurgicznego. Na szczęście niewielkie, przewlekłe bóle można leczyć także innymi metodami, np. rehabilitacją.

### Zdradliwe dźwiganie

Najczęstszą kategorią bólów krzyża są bóle pojawiające się jako wynik naciągnięcia mięśni (a potem ich odruchowego i bolesnego skurczu) oraz więzadeł. Mogą być wynikiem dźwignia dużego ciężaru lub wykonania nagłego bądź nietypowego ruchu, najczęściej połączonego ze skrętem. Te bóle nazywamy „pierwotnymi” albo „niespecyficznymi”. Gdy zgłosimy się do lekarza, a ten skieruje nas na prześwietlenie, na zdjęciu rentgenowskim najczęściej nie będzie można znaleźć (poza ewentualnymi zmianami zwyrodnieniowymi) konkretnej przyczyny (np. określonej choroby, tj. osteoporozy), która ten ból wywołała.

Część bólów pojawia się nie na skutek konkretnego wydarzenia (np. dźwignięcia zbyt dużego ciężaru), ale w przebiegu jakiejś cho-

roby, którą udało się wykrzyć. Bóle wynikające z przebytej choroby nazywamy wtórnymi. Najważniejsze przyczyny takich właśnie bólów przedstawiono w ramce poniżej.

### Czynniki ryzyka bólów krzyża

Niektórzy z nas są bardziej niż inni narażeni na wystąpienie bólów krzyża: i tych pierwotnych, i wtórnych. Mówimy wówczas o tzw.

grupach ryzyka. Należą do nich osoby, u których prawdopodobieństwo wystąpienia choroby jest większe. Poszczególne grupy zostały wydzielone ze względu na obecność jakiejś cechy. Wystąpieniu bólów krzyża w szczególności sprzyjają:

- **Wiek** – im człowiek starszy tym większe ryzyko bólów krzyża; zwykle po raz pierwszy pojawiają się one pomiędzy 30. a 40. rokiem życia, ale z biegiem czasu się nasilają.

- **Słaba kondycja fizyczna** – z całą mocą uwidacznia się w przypadku „weekendowych wojowników”, czyli osób, które po całym tygodniu bezczynności zaczynają intensywnie ćwiczyć w dni wolne od pracy. Brak ruchu jest przyczyną osłabienia mięśni, kości oraz więzadeł.

- **Otyłość** – zła, kaloryczna dieta, bogata w tłuszcze zwierzęce, przy dodatkowym braku aktywności fizycznej prowadzi do otyłości, zaś dodatkowe kilogramy poważnie obciążają kręgosłup.

- **Choroby kości i stawów**, które wystąpiły już wcześniej, szczególnie kręgosłupa i stawów.

- **Przeciążenie kręgosłupa** – wykonywanie pewnych zawodów przede wszystkim tych związanych z dźwigniem, pchaniem, ciągnięciem powoduje przeciążenie kręgosłupa. Niekorzystnie działa też wielogodzinne siedzenie (za biurkiem, w fotelu, etc.) lub stanie. Dlatego na dolegliwości kręgosłupa narzekają nie tylko pracownicy fizyczni, ale także informatycy, urzędnicy kierownicy czy sprzedawcy.

- **Palenie papierosów** – upośledza proces zdrowienia, a jednocześnie przedłuża czas trwania bólu.

### Konkretne, czyli wtórne przyczyny bólów krzyża:

- **Kręgozmyk**, czyli przesunięcie do przodu jednego kręgu względem drugiego. Powstaje najczęściej w wyniku urazu lub wady wrodzonej.

- **Choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa**, dotycząca głównie krążków międzykręgowych, a także drobnych stawów znajdujących się między kręgami. Jest to choroba wynikająca „ze zużycia” tkanek – wpływ na nią mają wszystkie nawarstwiający się mikrourazy, jakim podlega nasz kręgosłup w ciągu całego życia, że czynnikami

sprzyjającymi powstawaniu tego schorzenia są również „złe geny”.

- **Przepuklina i wypadnięcie jądra miazdżystego**, czyli wpuklenie się lub wpadnięcie środkowej części krążka międzykręgowego do kanału kręgowego; przepuklina ma związek ze zwyrodnieniem krążków międzykręgowych, a ono z kolei jest częścią szerszego procesu zwyrodnienia całego kręgosłupa.

- **Zwężenie kanału kręgowego**, czyli zwężenie przestrzeni wokół rdzenia kręgowego i wychodzących z niego nerwów,

również związane z procesami zwyrodnieniowymi kręgosłupa, a także tworzeniem wyrostków kostnych, czyli tzw. osteofitów.

- **Inne przyczyny** obejmujące: nowotwory rdzenia kręgowego, jego zakażenie oraz duże urazy, w których wyniku zostały uszkodzone kości, więzadła i mięśnie w tej okolicy. Do przyczyn powstawania bólów kręgosłupa zalicza się także osteoporozę, skrzywienie boczne kręgosłupa i jego stany zapalne (np. w reumatoidalnym zapaleniu stawów).