

Za dużo siedzenia? Pora na ćwiczenia! Porady fizjoterapeutów AWF Poznań

Choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa

dr n. o zdr. Magdalena Goliwąs
Zakład Rehabilitacji Narządu Ruchu



WAŻNE

Informacje przedstawione w niniejszej prezentacji mają charakter wyłącznie edukacyjny. Ich celem nie jest porada fizjoterapeutyczna. Każdy, kto szuka konkretnej porady lub pomocy fizjoterapeutycznej, powinien skonsultować się ze swoim fizjoterapeutą lub lekarzem.

- **Nadwaga**

<https://ncez.pl/narzedzia-dietetyczne/oblicz-swoje-bmi>

- **Wiek >40 lat**
- **Wielokrotne urazy mechaniczne nabyte podczas pracy lub uprawiania sportu**
- **Wady postawy**
- **Wady wrodzone i nabyte kończyn**
- **Choroby metaboliczne i immunologiczne**
- **Jesteś mieszkańcem dużej aglomeracji miejskiej i nie uprawiasz regularnie aktywności fizycznej,**

**GRUPA
RYZYKA,
JEŚLI
WYSTĘPUJE
U CIEBIE:**

- Należysz do dużej grupy ryzyka osób, u których zdiagnozuje się niebawem chorobę zwyrodnieniową kręgosłupa. Badania dowodzą, że prawie u 80% osób po 55. roku życia, stwierdza się zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa po wykonaniu zdjęcia RTG.

Sama diagnoza lub bycie w grupie ryzyka nie musi powodować poważnych objawów klinicznych, dlatego warto podjąć działania profilaktyczne.

GRUPA RYZYKA, JEŚLI WYSTĘPUJE U CIEBIE:



NAJLEPIEJ:

- Bądź aktywny fizycznie, teraz, w czasie stanu epidemicznego, zwróć większą uwagę na ćwiczenia w domu

<https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/osoby-dorosle/ruch---jak--ile-i-gdzie-->

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>



-
- **Utrzymuj prawidłową masę ciała i pamiętaj o prawidłowej diecie**

<http://www.izz.waw.pl/zasady-prawidowego-ywienia>

- **Kontroluj poziom cukru we krwi, wynik powinien oscylować w okolicach 60-100 mg/dL na czczo**



-
- **Chroń swoje stawy przed uszkodzeniem**
 - **Zmień nawyki i pamiętaj o prawidłowej ergonomii pracy oraz o zasadach BHP w pracy**

<https://gis.gov.pl/zdrowie/zdrowe-i-bezpieczne-miejsce-pracy-czyli-warunki-bhp/>



-
- Odpoczywaj
 - Zapobiegaj bólowi

JEŚLI POJAWI SIĘ BÓL

Czy jest to pierwszy symptom choroby?

Ból jest definiowany jako nieprzyjemne doznanie zmysłowe i emocjonalne, które związane jest z aktualnie występującym lub potencjalnym uszkodzeniem tkanek albo opisywanym w kategoriach takiego uszkodzenia.

Najczęściej pojawia się w okolicy dolnego odcinka kręgosłupa (czyli w odcinku lędźwiowym składającym się z 5 kręgów: L1-L5) lub w okolicy górnego odcinka kręgosłupa, czyli w odcinku szyjnym (składającym się z 7 kręgów C1-C7). Ten stan jest z reguły początkiem przewlekłych, często postępujących dolegliwości.

JEŚLI POJAWI SIĘ BÓL

Ból jest jednym z objawów trwającego miejscowo stanu zapalnego w obrębie struktur budujących kręgosłup, lecz gdy stany przeciążenia, złe warunki biomechaniczne kręgosłupa się nie zmieniają stan ostry przechodzi w stan przewlekły, który powoduje już zmiany o charakterze zwyrodnieniowych. Ból może być miejscowy i wtedy bardzo często pacjent lokalizuje go z tyłu poniżej klatki piersiowej i nad miednicą, jako ból lędźwiowy. Często jednak promieniujący do pośladków, do kończyn, może objawiać się mrowieniem lub/i drętwieniem. Możemy mówić wtedy o bólu o charakterze korzeniowym i jest on wynikiem kompresji krążka międzykręgowego na struktury nerwowe (ból korzeniowy). W przypadku zmian o charakterze korzeniowym patologia krążka międzykręgowego w 95% przypadków dotyczy poziomu L4 lub L5. Ból korzeniowy nie jest jednak tak częsty jak mogłoby się wydawać.

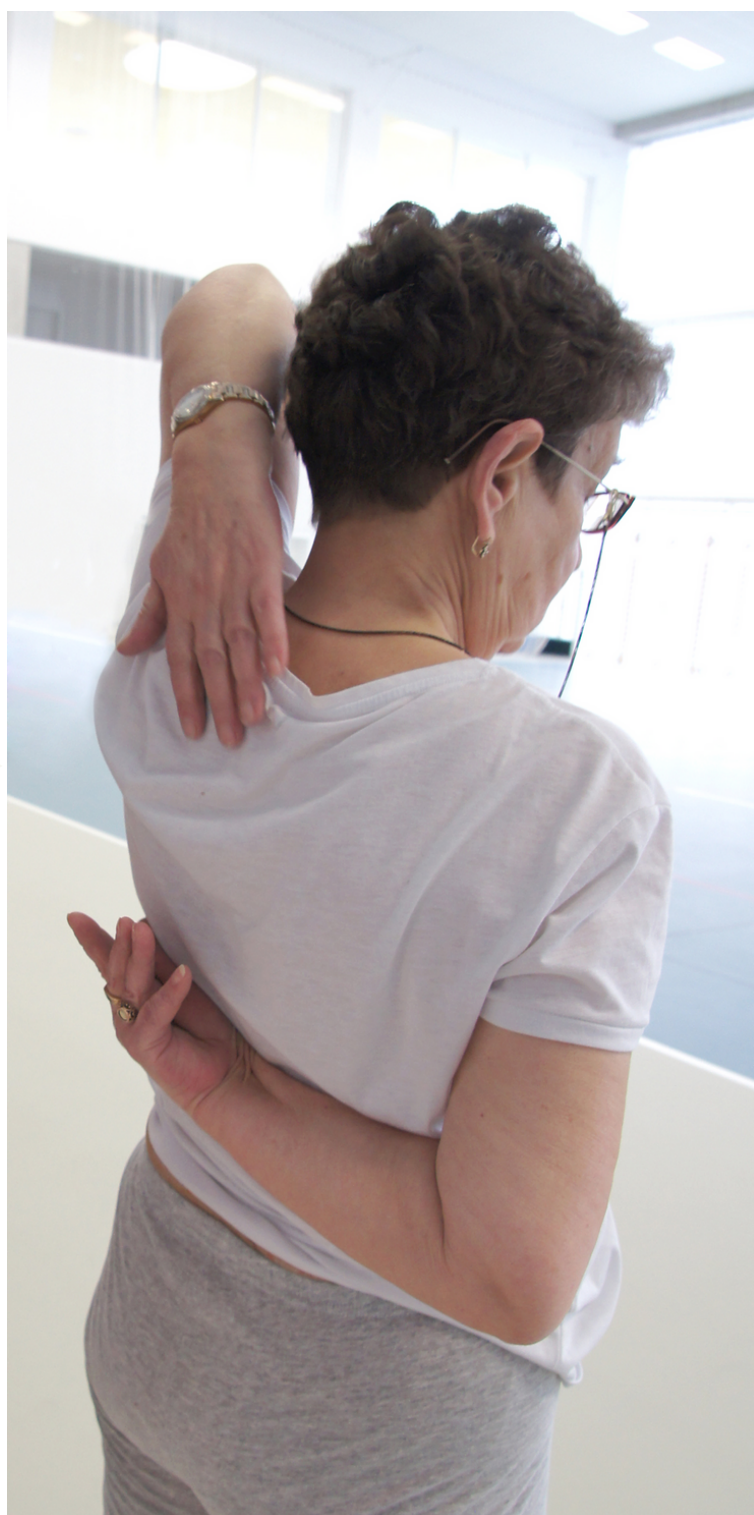
JEŚLI POJAWI SIĘ BÓL

W większości przypadków chorób kręgosłupa pacjenci doświadczają bólu o charakterze rzekomokorzeniowym, a ucisk na struktury nerwowe jest wynikiem złej pracy aparatu mięśniowo-powięziowego. Ten rodzaj bólu może mieć również bardziej odległą przyczynę jak dysfunkcja stawu biodrowego lub stawu krzyżowo-biodrowego.

Warto wiedzieć, że ból lokalizowany z tyłu na plecach, czyli w okolicy kręgosłupa lędźwiowego (L1,L2,L3,L4,L5) może mieć inne pochodzenie niż choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa. Do takich przyczyn należą: infekcje, zapalenia nieinfekcyjne, choroba nowotworowa i choroby metaboliczne (np. osteoporoza) lub być wynikiem przeciążenia aparatu mięśniowo-szkieletowego. Uraz aparatu mięśniowo-szkieletowego może być wynikiem powtarzających się naciągnięć, przeciążeń i zaburzeń mięśniowo-szkieletowych związanych m.in. z pracą fizyczną czy pracą w pozycji siedzącej.

Wg wytycznych NICE (National Institute for Health and Care Excellence) w Wielkiej Brytanii, pacjent z bólem dolnej okolicy kręgosłupa z rwą kulszową lub bez niej powinien otrzymać zalecenia odnośnie „samoleczenia” – informacja powinna dotyczyć łagodnego charakteru schorzenia oraz wskazywać na zasadność takich działań, jak szybki powrót do normalnej aktywności (w tym zawodowej) oraz regularna aktywność fizyczna.

CO ROBIMY KIEDY ZACZYNA NAS BOLEĆ?



DO DZIEŁA!

- rozciągaj się
- roluj swoje ciało w miejscach i na przebiegu promieniowania bólu

<https://www.youtube.com/watch?v=hUjZH1UFxxM>

- wzmacniaj kręgosłup, szczególnie mięśnie głębokie

<https://www.youtube.com/watch?v=GhcDBoQXvkw&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=lozoacPSY2U&feature=youtu.be>

AWF Poznań • 2020



-
- podejmuj tlenową aktywność fizyczną taką jak: jazda na rowerze, pływanie, taniec, nordic walking, szybki marsz, co najmniej przez 30 minut 5 dni w tygodniu, ale możesz na początek robić to 2, 3 razy.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej zachęcamy do zapoznania się z programem zdrowotnym przygotowanym m.in. przez naukowców z Katedry Fizjoterapii Klinicznej.

https://wrpo.wielkopolskie.pl/system/file_resources/attachments/000/008/358/original/8.1_Regionalny_program_zdrowotny-_Wielkopolski_program_polityki_zdrowotnej_w_zakresie_rehabilitacji_medycznej.pdf?1511426083

<http://www.rehabilitacja-dla-ciebie.pl/storage/download/broszura.pdf>

Jeśli opisywany problem zdrowotny dotyczy również Ciebie, możesz wziąć udział jako pacjent w projekcie zdrowotnym realizowanym w partnerstwie przez AWF im. E. Piaseckiego w Poznaniu.

Kompleksowe oddziaływanie fizjoterapeutyczne, fizykoterapeutyczne, rekreacji ruchowej oraz edukacji, pozwolą w sposób holistyczny zmierzyć się z Twoim problemem. Szczegóły poniżej.

<http://www.rehabilitacja-dla-ciebie.pl/>





Życzymy przyjemności podczas wykonywania ćwiczeń oraz wytrwałości i powodzenia w osiągnięciu swoich celów zdrowotnych.

REALIZACJA

Wydział Nauk o Zdrowiu

Dział Marketingu i Karier



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu