

” Siedzący tryb pracy, bierny odpoczynek, a do tego brak aktywności fizycznej. To nie wpływa dobrze na zdrowie naszego kręgosłupa. Już 30-latkowie skarżą się na ból i problemy, które utrudniają im codzienne funkcjonowanie.

Problem z kręgosłupem? Pozbądź się bólu

Z pozoru proste czynności, takie jak dźwiganie zakupów, nagłe pochylanie się, wpatrywanie w ekran telefonu i chodzenie w butach na wysokim obcasie, obciążają nasz kręgosłup. – Powinniśmy do codziennej rutyny wprowadzić choć odrobinę zdrowego ruchu – zaleca **dr Michał Rutkowski**, specjalista neurochirurg ze szpitala Żagiel Med w Lublinie. – Najlepszy jest umiarkowany wysiłek fizyczny, który nie przeciąża kręgosłupa, np. pływanie, jazda na rowerze, który wzmocni mięśnie brzucha i mięśnie przykręgosłupowe.

Problem cywilizacyjny

Dyskopatia lędźwiowa (przepuklina jądra miążdżystego) dotyczy schorzeń krążka międzykręgowego.

KRĘGOSŁUP W POZYCJI SIEDZĄCEJ JEST TAK OBCIĄŻONY, JAKBYŚMY STOJĄC, TRZYMALI W RĘKACH ciężar o wadze 10 kg



go. W wielu przypadkach to jeden z początkowych etapów choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa. – Dyskopatia lędźwiowa polega na wypukleniu jądra miążdżystego, które uciska korzenie nerwowe rdzenia kręgowego, przez co powoduje ich podrażnienie, a w konsekwencji wywołuje ból u chorego – wyjaśnia **dr Michał Rutkowski**. Ból w okolicach odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa może być nagły i ostry lub przewlekły. Najczęściej promieniuje do jednej lub obu kończyn dolnych (tzw. rwa kulszowa). W skrajnych przypadkach pojawia się także niedowład nóg i problem z nietrzymaniem moczu.

Zabiegi chirurgiczne

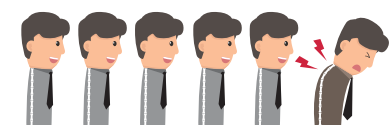
Operacja kręgosłupa jeszcze niedawno budziła przerażenie u pacjentów i brzmiała jak wyrok. Dziś dostępne są małoinwazyjne zabiegi chirurgiczne, które nawet już po kilku godzinach pozwalają wrócić do codziennych aktywności.

60-95% CAŁEJ POPULACJI CO NAJMNIEJ RAZ W ŻYCIU DOŚWIADCZA EPIZODU BÓLU KRĘGOSŁUPA W ODCINKU LĘDŹWIOWO-KRZYŻOWYM



dr n. med. Michał Rutkowski
specjalista neurochirurg
szpital Żagiel Med

– Zabiegi są bezpieczne, a prawdopodobieństwo wystąpienia powikłań znikome. Pacjent po operacji nie wymaga długiego okresu hospitalizacji i może szybko wrócić do codziennych aktywności – tłumaczy **dr Michał Rutkowski**.



CHOROBY KRĘGOSŁUPA DOTYCZĄ co szóstego Polaka I STANOWIĄ DRUGĄ NAJCZĘSTSZĄ PRZYCYNĘ PRZEWLEKŁYCH STANÓW CHOROBYCH