

## Schorzenia kręgosłupa. Kiedy potrzebujesz pomocy?

data aktualizacji: 2021.11.15 autor: Anna Wójcik-Brzezińska



- Największą satysfakcję zawodową przynoszą mi sytuacje, gdy słyszę od pacjenta - byłem wszędzie, nikt nie był w stanie mi pomóc, nie wiem, co mi jest, a ja jestem w stanie mu pomóc - mówi Łukasz Zagibajło, fizjoterapeuta. - Zdarza się, że do mojego gabinetu przychodzi pacjent z przekonaniem, że w jego sytuacji nie można uniknąć leczenia operacyjnego, mnie natomiast udaje się zatrzymać go przed salą operacyjną. A frustracje? - Zdarzają się takie sytuacje, najczęściej pojawiają się, gdy pacjent, nie ze swojej winy, przychodzi do mnie za późno. Muszę mu wtedy powiedzieć - nie mogę pomóc. Pamiętam sytuację, gdy zgłosił się do mnie człowiek, który stwierdził, że po operacji biodra w jego życiu nic się nie zmieniło, okazało się, interwencji wymagał kręgosłup.

***„Nie interesuje mnie, co mi pan robi. Może pan choćby kopać przez całą godzinę, byle wreszcie przestało boleć! Proszę mi pomóc.”*** Brzmi dramatycznie? Gdy zapytać fizjoterapeutów, okaże się, że każdy z nich choć raz usłyszał od pacjenta podobny komunikat.

**Według różnych źródeł, od 60 nawet do 80 proc. ludzi cierpi z powodu bólów kręgosłupa.**

- Z badań wynika, że po 45 roku życia ponad 95 proc. Polaków przynajmniej raz w życiu miało problem z kręgosłupem - mówi **Łukasz Zagibajło, magister fizjoterapii** z Zakładu Rehabilitacji w Centrum Medycznym Ogrodowa w Skierniewicach.

Według sondażu TNS Pentor, ponad połowa ankieterowanych Polaków aktualnie cierpi z powodu „ból

pleców”, a co szósty badany stwierdził, że bóle kręgosłupa odczuwa bardzo często. Łukasz Zagibajło przyznaje, że czas pandemii pokazał, jak wiele osób faktycznie wymaga leczenia fizjoterapeuty. Brak ruchu siłą rzeczy generuje pacjentów wymagających pomocy rehabilitanta. Sztywność poranna oczywiście nie musi oznaczać choroby zwyrodnieniowej, ale konsultacja z fizjoterapeutą na pewno nie zaszkodzi.

Fakt „sanatoryjnego” funkcjonowania – pracy zdalnej, zatrzymania ludzi w domach, ograniczenia ich ruchliwości, sprawił, że zaczęli odczuwać problemy, które odsuwali od siebie przed pandemią. W tym czasie zapotrzebowanie na rehabilitację radykalnie wzrosło – potwierdza w rozmowie z „Głosem” fizjoterapeuta.

Każdy, kto próbował skorzystać z zabiegów rehabilitacyjnych w ramach NFZ wie, jak długo na zlecenie trzeba czekać i jak nierzadko niewystarczająca jest oferta. Mała dostępność do standardowej opieki specjalistycznej, szczególnie diagnostyki, sprawia, że Polacy choć cierpią z powodów bólu kręgosłupa, nie leczą się. Tymczasem uważa się, że ból który trwa powyżej 3-4 miesięcy, jest bólem w fazie przewlekłej i wiąże się z tym, że bez względu na podjęte leczenie, trudno będzie go wyeliminować. Pierwsze dolegliwości bólowe nie tylko ze strony kręgosłupa mogą prowadzić – o ile nie udamy się do specjalisty – do poważnych konsekwencji.

*- Dolegliwości z powodu bólu kręgosłupa zwykło nazywać się chorobami cywilizacyjnymi, chcę natomiast podkreślić, że gros z nich wynika z faktu, że Polacy przestali się ruszać. Co zrobić, by zadbać o swoje zdrowie? Zacząć biegać, spacerować, znaleźć dla siebie aktywność fizyczną – to uniwersalna recepta. Musimy sobie uświadomić, że proces starzenia się, a co za tym idzie, degeneracji organizmu zaczyna się, gdy osiągamy dojrzałość, tj. w wieku 17, czy 18 lat – mówi Łukasz Zagibajło, fizjoterapeuta.*

Pytany, kiedy powinniśmy zgłosić się do gabinetu specjalisty, odpowiada:

„Jeśli problemy powtarzają się systematycznie, nie można przyzwyczaić się bólu, bo ten jest sygnałem organizmu, że coś złego się z nim dzieje.

Zakład Rehabilitacji w Centrum Medycznym Ogrodowa to poradnia, która pomaga pacjentom zarówno ortopedycznym, neurologicznym jak i pediatrycznym. Najmłodszy pacjent odwiedzający fizjoterapeutów z Ogrodowej ma siedem lat, najstarszy – 87.

Podczas pierwszej wizyty fizjoterapeuci przeprowadzają staranną diagnostykę. Ważnym jej elementem jest wnikliwy wywiad z pacjentem podczas którego nie ma tematów tabu. Każda informacja dla fizjoterapeuty jest na wagę złota podczas ustalania procesu leczenia. Nie powinno więc nikogo dziwić, gdy fizjoterapeuta zapyta jak wygląda twoje miejsce pracy, czy wstajesz na lewą czy prawą stronę łóżka, jakie masz oświetlenie w domu...

*- Światło nie ma oczywiście znaczenia, gdy zgłasza się do mnie pacjent uskarżający się na ból kolana, ale zapytam o nie, jeśli usłyszę, że niedawno przeprowadził się do nowego mieszkania i zaczął uskarżać się na bóle głowy połączone z bólami kręgosłupa – mówi Łukasz Zagibajło.*

Fizjoterapeuta podkreśla - na problemy związane z narządem ruchu trzeba patrzeć holistycznie, ból kręgosłupa może być np. efektem... refluksu. Każdy pacjent jest inny, stąd potrzeba wykorzystywania różnych metod i narzędzi rehabilitacji.

Jedną z najskuteczniejszych metoda leczenia dolegliwość bólowych jest kinezyterapia. Zastosowanie odpowiedniego rodzaju ćwiczeń dobranych indywidualnie dla każdego pacjenta, jest bardzo pomocne w leczeniu bólu przewlekłego.

*- Kinezyterapia ma za zadanie odtworzyć prawidłowe wzorce ruchowe i zapobiegać powstawaniu patologicznych kompensacji w aparacie ruchu - tłumaczy fizjoterapeuta.*

W leczeniu wykorzystywanych jest wiele rodzajów zabiegów m. in. wyciąg trakcyjny, fala uderzeniowa, krioterapia nowoczesną aparaturą na zimne powietrze, szereg zabiegów z zakresu elektroterapii czy też terapia ultradźwiękowa. Fizjoterapeuci wykorzystują również w swojej pracy Redcord - nowoczesny system do przeprowadzenia ćwiczeń funkcjonalnych metodą S-E-T za pomocą systemu podwieszek, laser wysokoenergetyczny oraz innowacyjną terapię TECAR.

Pozytywne efekty w zmniejszaniu bólu ze strony kręgosłupa daje metoda Rehapilates stosowana na świecie i coraz popularniejsza w Polsce. W Zakładzie przy CMO do tego typu terapii wykorzystywany jest specjalistyczny sprzęt Reformer, który przy odpowiednim doborze ćwiczeń przez terapeutę umożliwia wzmocnienie głębokich partii mięśniowych, które nawet u osób aktywnych nie są na tyle angażowane by skutecznie chronić przed bólem.

Niestety, jak podkreślają eksperci - statystyczny wiek Polaka szukającego pomocy z powodu dolegliwości kręgosłupa systematycznie się obniża i dotyczy często pacjentów bardzo młodych, a coraz częściej także dzieci i młodzieży.

Uważa się, że przeciętny pacjent z udokumentowanym (tj. potwierdzonym badaniem lekarskim) bólem pleców, ma średnio 46 lat, a przedział wiekowy chorych z tymi dolegliwościami jest bardzo szeroki - od 7 do 95 roku życia.

*- Każdy pacjent jest inny, każdy wymaga indywidualnego potraktowania. Innego działania wymaga pacjent, który uskarża się na bóle głowy, innego gdy przychodzi po zabiegu prostektomii i pojawiły się u niego problemy z nietrzymaniem moczu, albo po mastektomii, czy operacji bariatrycznej.*

Źródło: <https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/39589-schorzenia-kregoslupa-kiedy-potrzebujesz-pomocy>