

Kręgosłup zbudowany jest z kręgów i znajdujących się między ich trzonami krążków międzykręgowych. Składa się on z 5 odcinków różniących się nieco budową i ruchomością a także częstością występowania różnych patologii. Odcinek szyjny i lędźwiowy to dwie najbardziej ruchome części kręgosłupa i to w tych odcinkach dochodzi najczęściej do uszkodzenia krążków międzykręgowych. W odcinku piersiowym z kręgami za pomocą ruchomych połączeń stawowych połączone są żebra i wraz ze znajdującym się z przodu mostkiem tworzą klatkę piersiową. Kręgi dwóch najniższych części kręgosłupa są zrosnięte odpowiednio w kość krzyżową, która wklinowuje się między dwie kości miedniczne, z którymi łączy się za pomocą stawów krzyżowo-biodrowych i zamyka z tyłu pierścień zwany miednicą, oraz najniższą kość guziczną. Kręgosłup widziany z boku posiada naturalne wygięcia do przodu (lordoza) takie wygięcie znajduje się w odcinku szyjnym i lędźwiowym, i ku tyłowi (kifoza) znajduje się ono w odcinku piersiowym i krzyżowo-guzicznym. Prawidłową ruchomość kręgosłupowi zapewniają stawy międzywyrostkowe między poszczególnymi kręgami i elastyczność krążków międzykręgowych. Odpowiednią zaś stabilność zapewniają zbudowane z tkanki łącznej taśmy łączące kręgosłup w całość nazywane więzadłami i kontrola nerwowo-mięśniowa odpowiadająca za stosunki napięcia i równowagi różnych grup mięśniowych zawiadujących ruchami kręgosłupa.

Każdy z **kręgów** posiada otwór kręgowy, połączone otwory tworzą kanał, w który biegnie rdzeń kręgowy oddający na poszczególnych poziomach korzenie nerwowe, które z kanału wydostają się specjalnymi otworami międzykręgowymi znajdującymi się po prawej i lewej stronie kręgosłupa.

Krażek międzykręgowy (dysk) zbudowany jest ze znajdującego się wewnątrz galaretowatego jądra otoczonego mocnym pierścieniem włóknistym. W czasie ruchów kręgosłupa jądro wywiera nacisk na pierścień włóknisty i jeśli obciążenie jest zbyt silne lub trwa zbyt długo może dojść do uszkodzenia a nawet przerwania pierścienia (wypuklina lub przepuklina jądra miazdżystego). Bardzo często to właśnie uszkodzenie krążka międzykręgowego powoduje ucisk na nerwy i dolegliwości bólowe kręgosłupa.

**Ból kręgosłupa** odczuwamy wtedy gdy dochodzi do podrażnienia wolnych zakończeń nerwowych. W kręgosłupie mamy najczęściej do czynienia z dwoma sposobami ich drażnienia:

1. **Chemicznym:** wtedy ból jest stały, trwa od niedawna, a jego początek często jest urazowy, ból nasila się przy wszystkich ruchach i brak jest pozycji przynoszącej ulgę, mogą być obecne: obrzęk, zaczerwienienie, wzmożone ucieplenie. W tym przypadku należy udać się do lekarza aby zastosował on leczenie przeciwzapalne i jakiś czas oszczędzać chorą okolicę ciała a dopiero po zakończeniu tego leczenia można pomyśleć o ewentualnej rehabilitacji.
2. **Mechanicznym:** wtedy najczęściej ból nie jest stały, a nawet jeśli tak się dzieje to pewne ruchy mogą zmniejszyć a inne zwiększyć dolegliwości,

pacjent jest w stanie powiedzieć jakie ruchy powodują zmniejszenia bólu i jakie pozycje przynoszą mu ulgę.

Jeśli mamy do czynienia z bólem mechanicznym można spróbować położyć się na brzuchu (**Rys 1**). Jeśli taka pozycja spowoduje po jakimś czasie znaczne zmniejszenie lub ustąpienie dolegliwości można wtedy podeprzeć się na łokciach tak aby uzyskać przeprost w kręgosłupie (**Rys 2**). Jeśli te pozycje pomagają należy w nich spędzać jak najwięcej czasu, jeśli nie pomagają lub co gorsza przynoszą pogorszenie bądź promieniowanie (przemieszczenie bólu do kończyn) należy natychmiast zaprzestać ich stosowania.

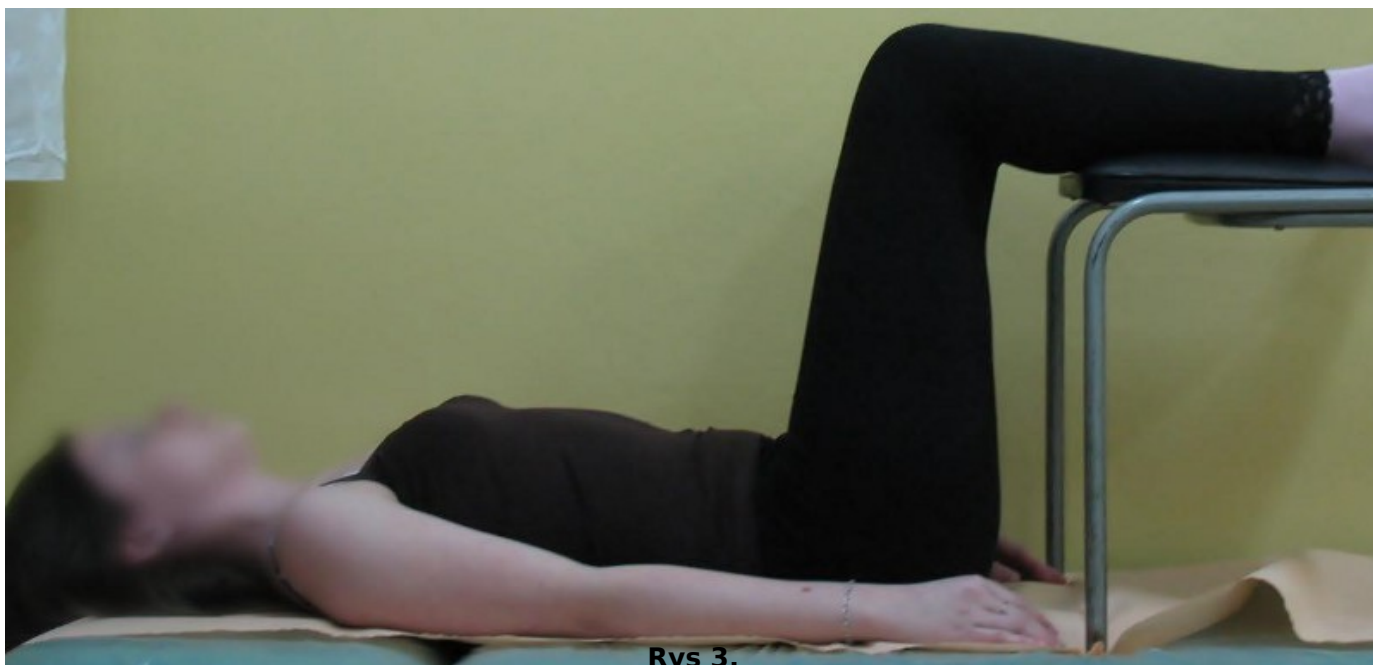


**Rys 1.**



**Rys 2.**

Można spróbować odciążać kręgosłup w pozycji leżenia na plecach tak aby kończyny dolne były zgięte pod kątem prostym w biodrach i kolanach i w pełni podparte (**Rys 3**). Takie odciążenie należy również stosować tylko wtedy gdy przynosi zdecydowaną ulgę w każdym innym przypadku należy zaprzestać jego stosowania.



Rys 3.

Powyższe pozycje mogą dać ulgę w cierpieniu ale nie zastąpią kompleksowego leczenia i rehabilitacji, tak więc w przypadku poważnych dolegliwości związanych z kręgosłupem należy zawsze udać się do specjalisty.

### Kiedy natychmiast udać się do lekarza

Bólom kręgosłupa towarzyszą takie objawy jak:

- przebyta choroba nowotworowa.
- utrata masy ciała bez przyczyny
- ogólny zły stan zdrowia
- ból stały narastający w spoczynku
- objawy neurologiczne - promieniowanie bólu do kończyn, drętwienia kończyn, opadanie stopy, niedowład kończyny
- jeśli przebyliście Państwo duży uraz lub jeśli mały uraz wywołał znaczne dolegliwości nieadekwatne do jego siły
- jeśli problem dotyczy odcinka szyjnego: zawroty głowy, szum w uszach, nudności, zaburzenia widzenia.

Więcej o kręgosłupie:

- [Wybrane metody fizjoterapeutyczne stosowane w leczeniu schorzeń kręgosłupa](#)
- [Ćwiczenia profilaktyczne dolegliwości bólowych kręgosłupa](#)

