

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 wklina się między dwie kości miedniczne, z którymi łączy się za pomocą stawów krzyżowo-biodrowych i zamyka z tyłu pierścień zwany miednicą, oraz najniżej położoną 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.

Krążek 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.

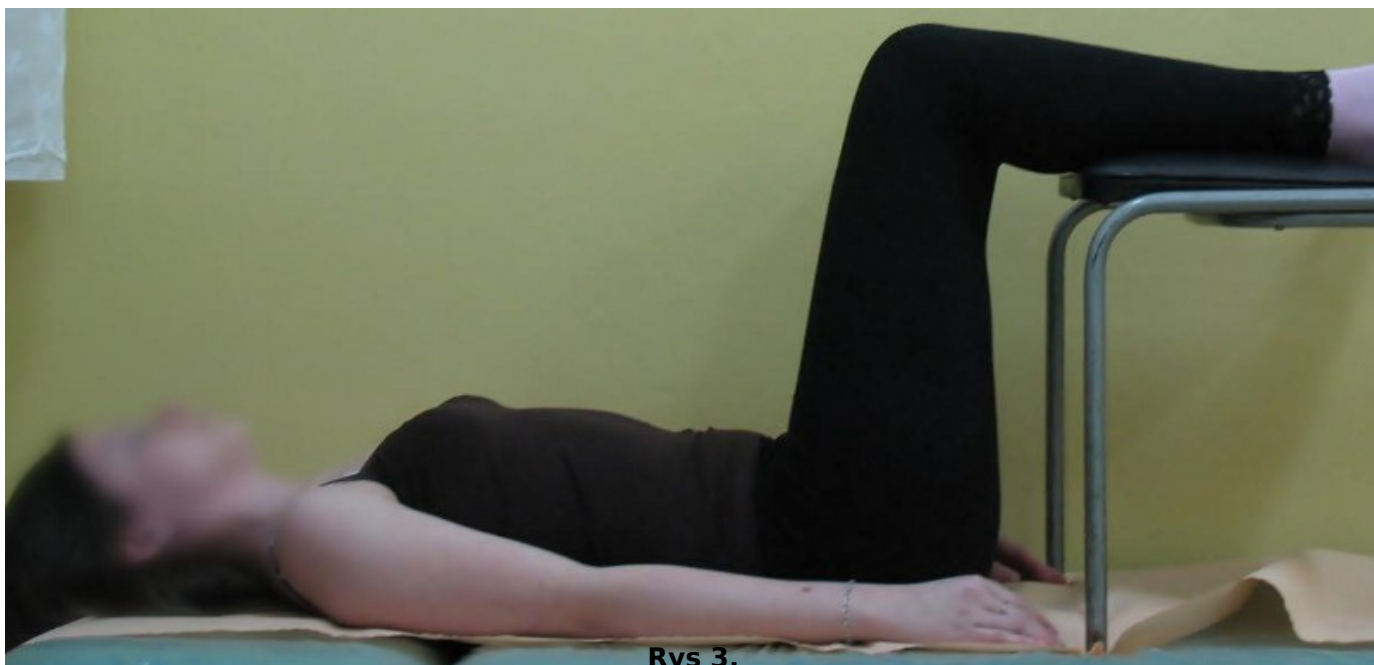


Rys 1.



Rys 2.

Można spróbować odciążyć 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](#)

