

УЛОГАТА НА ФИЗИКАЛНАТА ТЕРАПИЈА ВО ЛЕКУВАЊЕ НА ДИСКУС ХЕРНИА

Дискус херниа претставува пролапс (навлегување) на јадрото на меѓупрешленските дискуси во спиналниот канал. Најчесто се јавува меѓу 35 и 45 години, поретко подоцна, а порано се јавува заради некоја повреда. Болеста е почеста кај мажите. Во 95 % се јавува меѓу 4 и 5 лумбален пршлен или меѓу 5 лумбален и 1 сакрален пршлен. Дискус херниата врши притисок на коренот на подлежечкиот спинален нерв, кој доведува до оток со воспаление и деминерализација на зафатениот нерв.

Клиничка слика: Се манифестира како:

- Лумбалгија
- Лумбална радикулопатија (лумбоишијалгија)

Лумбалгијата (акутна или хронична) се карактеризира со силна болка во лумбосакралниот предел. Болката е почесто еднострана, пратена со спазам (напнатост) на мускулатурата на таа страна. Движењата се ограничени и болни. Веднаш или брзо по појавата на акутната болка доаѓа до спуштање на болката по должината на ногата (лумбална радикулопатија), трнење, а при поголема хернијација и до парези и парализи на мускулите инервирани од нервот.

Дијагноза се поставува врз основа на клиничката слика, физикален преглед, РТГ наод, Компјутеризирана томографија, Магнетна резонанса, Електромиографија.

Лекување:

- конзервативно: во акутната фаза строго мирување, со лежење на грб со лесно подигнат горен дел на телото и свиткани колена под агол од 90 степени, на рамна и тврда подлога во тек на три недели. Истовремено се даваат аналгетици и антиревматици (за намалување на болка) и седативи и миорелаксанти (за намалување на напнатоста на мускулатурата): Во потешки случаи се дава кортикостероиди епидурално.
- хируршко: при синдром на кауда еквина, масивни моторни испади, долготрајна болка повеќе од четири недели, болка и неуролошки испади кои не се повлекуваат и по три месеци конзервативен третман
 - физикална терапија: се користат физички агенси како
 - електрична струја: галванска, дијадинамски струи, интерферентни
 - ултразвучни бранови
 - магнетни бранови
 - ласерски зраци
 - топлотни зраци
 - вежби
 - мануелна масажа

Цел на лекувањето со физикална терапија: намалување на болката, оток, напнатоста на мускулатурата, подобрување на циркулацијата, трофика на мускулатура, зголемување на обемот на подвижност во зглобовите.

Совети:

- застанете со малку оддалечени стапала за да се зголеми рамнотежата при кревање товар
 - свиткајте ги колената кога кревате товар
 - не ускувајте го телото
 - не се наведнувајте во половината
 - користете средства што ќе ви помогнат при кревање
 - побарајте помош кога предметите се премногу тешки
 - намалете ја телесната тежина ако е прекумерна
 - избегнувајте еднострано оптоварување на телото
 - избегнувајте спиење на мек душек или на тресед, бидејќи рбетот се наоѓа во лоша положба
- Се препорачуваат вежби за корекција на неправилно држење на телото, вежби за јакнење на паравертебрална мускулатура, а од спортови најдобро е пливањето.

Д-р Трајанка Димитријеска

Специјалист по физикална медицина и рехабилитација

Општа болница РЕМЕДИКА