Durerile de spate

Autor: Dr. Zarvă Maria
Medic specialist medicină de familie

Durerile de spate pot fi determinate atât de afecţiuni ale coloanei vertebrale cât şi de afecţiuni ale altor aparate şi organe.
Bolile care ar putea produce dureri de spate pot fi ale aparatului respirator (pneumonie, cancer pulmonar), ale aparatului cardiovascular (angina pectorală, infarctul de miocard), ale aparatului digestiv (ulcerul gastric, pancreatita cronică), renal (pielonefrite, litiaza renală), genital (boala inflamatorie pelvină, retroversie uterină).

Durerea de origine vertebrală este extrem de frecvent întâlnită în practica medicală şi poate fi produsă de:

- **factori congenitali**, aşa cum se întâmplă în spina bifidă şi epifizita vertebrală;
- **factori traumatici**, aşa cum se întâmplă în fracturile corpurilor vertebrale şi herniile de disc
- **factori de natură inflamatorie**, aşa cum se întâmplă în spondilita anchilozantă şi sindromul Reiter;
- **factori tumorali**, aşa cum se întâmplă în tumorile benigne şi maligne ale coloanei vertebrale;
- **factori metabolici**, aşa cum se întâmplă în osteoporoză, osteomalacie şi boala lui Paget;
- **factori degenerativi**, aşa cum se întâmplă în spondiloză, discartroză;
- **factori infecţioşi**, aşa cum se întâmplă în morbul Pott sau bruceloza.

Durerea vertebrală la copil este mult mai rară, dar are o semnificaţie mult mai gravă, aceasta sugerând o boală infecţioasă, o boală inflamatorie sau cancer.

Caracteristicile durerii vertebrale

Cum apare?
Durerea vertebrală poate apărea brusc în cazul traumatismelor şi herniei de disc, sau poate să apară treptat în bolile degenerative şi inflamatorii ale coloanei vertebrale (spondiloza, spondilita, poliartrita reumatoidă).

Când apare?
În bolile inflamatorii vertebrale durerea apare în repaus. În cazul herniei de disc durerea apare după ridicarea unei greutăţi, după un efort fizic sau după o mişcare bruscă. În lumbago acut durerea apare după expunerea la frig şi umezeală.

Cât de intensă este?
Durerea vertebrală poate fi “surdă” în bolile degenerative (spondiloze, discartroze, hernie de disc) sau „vie” în lombosciatică.

Unde este localizată?
Durerea vertebrală poate interesa întreaga coloană (în bolile inflamatorii ale coloanei) sau se poate localiza la anumite segmente ale coloanei (spondiloza cervicală, hernia de disc).

Unde iradiază?
Durerea vertebrală

- poate să rămână la locul unde a apărut (în lumbago);
- poate iradia de-a lungul unei coaste- nevralgia intercostală;
- poate iradia în membrul superior- nevralgia cervicobrahială;
- poate iradia în membrul inferior, aşa cum se întâmplă în lombosciatică.

Examenul clinic al bolnavului cu dureri de spate trebuie să fie complet, pentru că durerea poate fi produsă nu numai de boli ale coloanei vertebrale, dar şi de o serie întreagă de afecţiuni ale altor organe şi aparate. În acelaşi timp, examenul clinic trebuie să fie suficient de concentrat asupra coloanei vertebrale pentru a descoperi toate semnele şi simptomele care ne-ar putea conduce la un diagnostic etiologic.

Pe lângă examinarea clinică minuţioasă, pentru precizarea diagnosticului, trebuie efectuate o serie de investigaţii:

- radiografia de coloană vertebrală, cu ajutorul căreia se pot descoperi deformări vertebrale, fracturi, tumori, pensarea spaţiilor intervertebrale, densitatea osoasă vertebrală;
- tomografia computerizată (CT);
- rezonanţa magnetică nucleară (IRM) si scintigrafia pot diagnostica leziuni discrete ale coloanei vertebrale: leziuni ale discurilor, nervilor, ale canalului vertebral şi tumori vertebrale;
- testele sanguine, cum ar fi depistarea factorului reumatoid sau antigenele HLA pot fi utile pentru diagnosticul poliartritei şi spondilitei reumatoide.

Durerile coloanei vertebrale pot fi combătute prin identificarea şi înlăturarea factorilor de risc: suprasolicitări profesionale, poziţia de lucru incorectă, eforturi fizice mari.

Sfaturi pentru protecţia coloanei

1. Staţi şi mergeţi cu spatele drept, abdomenul tras înapoi şi toracele împins în faţă! Când staţi în picioare o perioadă mai lungă de timp, odihniţi-vă coloana vertebrală sprijinindu-vă corpul de ceva sau aşezându-vă greutatea pe câte un picior, alternativ!

2. Staţi pe un scaun cu spătar, cu coloana dreaptă, cu picioarele pe podea sau postament şi puneţi o pernă în spatele şoldurilor. Schimbaţi-vă din când în când poziţia! Atât scaunul cât şi biroul trebuie să aibă înălţimea adecvată, iar mâinile şi coatele să le sprijiniţi pe birou. Când vă ridicaţi de pe scaun, întâi trageţi şoldurile la marginea scaunului, apoi vă ridicaţi sprijinindu-vă pe mâini şi evitând astfel îndoirea coloanei.

3. În poziţia culcată patul trebuie să fie elastic, dar tare. Dacă aveţi dureri lombare puneţi o pernă sub gât şi sub genunchi, corpul fiind culcat pe spate. Coloana vertebrală trebuie să fie dreaptă şi în poziţie culcată! În poziţia culcat pe faţă, pentru a îndrepta coloana, trebuie pusă o pernă sub burtă şi una sub glezne. În poziţia culcat pe o parte trebuie pusă o pernă sub gât şi una între genunchi şi genunchii uşor îndoiţi.

Ridicarea din pat se face în felul următor: întâi vă aşezaţi pe o parte, apoi ridicaţi şi coborâţi picioarele la marginea patului, după care, sprijinindu-vă în mâini, vă ridicaţi în picioare.

4. Obiectele grele se ridică cu spatele drept, din poziţia ghemuită (picioarele uşor depărtate, genunchii flectaţi, spatele drept), cu obiectul ridicat lângă trunchi. Este interzisă întoarcerea

trunchiului în lateral atunci când ridicaţi o greutate. Obictele grele trebuie distribuite în mod egal în ambele braţe.

5. În timpul lucrului coloana vertebrală trebuie să fie dreaptă, nu aplecată! Dacă e necesar staţi în genunchi sau cu picioarele îndoite!

6. Poziţia corectă la volan este cu genunchii la acelaşi nivel sau puţin mai sus decât şoldurile, spatele sprijinit de spătar, cu scaunul suficient de aproape pentru a putea îndoi genuncii şi a ajunge la pedale.

7. Întărirea musculaturii coloanei vertebrale se poate realiza prin practicarea unui sport: înot, atletism, gimnastică.

Principii generale de tratament ale durerilor de spate:

1. Repausul la pat se recomandă în cazul durerilor severe, lumbago acut, lombosciatică, osteoporoză.
2. Fizioterapia este indicată în spondiloza cervicală, lombosciatica.
3. Căldura locală se aplică în lumbago acut şi lombosciatică.
4. Administrarea antibioticelor se face în cazul afecţiunilor coloanei vertebrale de tip infecţios.
5. Antiinflamatoarele, analgezicele şi miorelaxantele se indică în bolile inflamatorii şi degenerative, fibromialgie, osteoporoză
6. Medicamente care inhibă resorbţia osoasă şi medicamente care stimulează sinteza osoasă se indică în osteoporoză.
7. Gimnastica medicală se face sub îndrumarea de specialitate a unui kinetoterapeut şi se indică în cazul deformărilor de coloană de tip cifoză, scolioză şi în fibromialgie.

Să fim sănătoși, fiind informați!