

Kodėl skauda nugarą?

Nugaros žskausmai vargina įvairaus amžiaus žmones. 75 – 85 proc. nedarbingų dienų priežastis yra pasikartojantis ir lėtinis nugaros apatinės dalies skausmas. Apie 50 proc. pacientų, kurie kreipiasi į gydytojus neurologus, skundžiasi nugaros skausmais. Daug skausmų patiriama dėl per didelės raumenų įtampos, jų nuovargio ar fizinio pasyvumo. Neretai jaunų žmonių nugaros skausmo priežastys – neadekvatus, dažniausiai per mažas, fizinis aktyvumas ir laikysenos kontrolės stoka. Mažai treniruoti raumenys – tai daug galimybių mikrotraumoms ir raumenų nuovargiui, osteochondropatijoms – diskų išsiveržimui ir slankstelių kūnus.

Lėtinio nugaros skausmo priežastis gali būti fizinis krūvis ar nuovargis dėl silpno raumenyno. Šiuo atveju mankšta yra svarbiausia gydymo priemonė. Mankštinantis stiprinami raumenys, raiščiai, tampa atsparesnės kremzlės, sukaupiamas pakankamas kalcio druskų kiekis (padidinama kaulų masė). Saugiai ir metodiškai mankštinantis, tvirtėja liemens raumenys ir išvengiama pasikartojančių traumų ir negalavimų.

Dažniausios nugaros skausmo priežastys

Skausmo priežastys įvairios. Gydytojai neurologai, į kuriuos dažniausiai kreipiamasi dėl nugaros skausmų, diagnozuoja ir kitas, ne tik nervų pažeidimų išprovokuotas, skausmo priežastis. Nugaros skausmai skirstomi į:

- viscerogeninius – sukeltus vidaus organų patologijos,
- askulogeninius – dėl kraujagyslių pažeidimų,
- neurogeninius – nervų sistemos pažeidimo išraiška,
- psichogeninius,
- vertebrogeninius – kurie susiję su stuburo slankstelių ir raiščių pažeidimais. Jie gali būti onkologiniai, uždegiminiai, trauminiai, degeneraciniai, anomaliniai,
- ekstravertebraliniai skausmai – sukelia aplink stuburą esančių audinių pažeidimai.

Nugaros skausmo dažna priežastis – nervų periferinių skausmo receptorių (vadinamųjų nervų galūnelių) uždegiminė arba trauminė aktyvacija. Tai skausmai, susiję su stuburo ir aplinkinių audinių sužalojimu (traumos, degeneraciniai pokyčiai, raumenų peršalimas, osteochondrozė, raumenų pertempimas, laikysenos sutrikimai). Galimi ir kito pobūdžio, t. y. „atspindžio“, skausmai. Jie pasireiškia atokesnėje nei skausmo priežastis vietoje, pavyzdžiui, sužeidus nervą, skausmas gali pasireikšti kitoje, ne pažeidimo, vietoje. Gydytojai diagnozuoja ir tikrą neuropatinį skausmą, kuris rodo, kad pažeista nervo struktūra. Nervo pažeidimas yra skausmingesnis nei kitų audinių. Žmogus jaučia skausmą, kai gaunami signalai, kad, pavyzdžiui, nervas yra suspaustas, prasidėjo uždegimas, pabrinkimas. Pažeidus nervą, sutrikdomas nervinių impulsų sklidimas, jis tampa apgaulingas: nors periferinio sudirginimo nėra, žmogus jaučia skausmą, o nerve ir smegenyse vystosi pokyčiai, generuojantys skausmą.

Neretai nugaros skausmai paūmėja ilgiau pabuvus šaltyje. Ar, kai ima skaudėti nugarą, kuo nors dėtas peršalimas? Raumu gali „peršalti“, kai jis yra pertemptas, pavargęs. Tada šaltis sukelia raumenų spazmus, o šie sutrikdo kraujotaką ir taip išprovokuojami uždegimai. Ypač žalingas asimetriškas raumenų įtempimas dėl netaisyklingos laikysenos ar neadekvataus fizinio krūvio – kai deformuojami audiniai. Tada gali daryti įtaką ir kiti skausmo šaltiniai: paūmėti skausmai dėl jau anksčiau pažeisto disko išvaržos, disko kartotinio sužalojimo, dar didesnio disko išsigaubimo ar dėl suspaudimo gali išsivystyti nervų uždegimas. Radikulitas gali būti antrinė, arba netiesioginė, persišaldymo pasekmė.

Skausmas ir liga

Ne visuomet negalavimą lydi skausmas. Pavyzdžiui, stuburo osteochondrozė ar iškrypimas gali būti pavadinta stuburo negalavimu. Žmogus daug metų gali tokios problemos net nejausti. Kita vertus, net ir pagydzius skausmą (dažniausiai tam užtenka 6–8 savaičių), nugaros problema neišnyksta, kadangi skausmai linkę kartotis, o ligos, kurios sukelia skausmą, – progresuoti. Todėl skiriamos

dvi sąvokos: skausmo gydymas ir problemos gydymas. Nugalėjus skausmą, reikia pasiryžti kovoti su stuburo senėjimu ar kitomis ligomis.

Problemoms, kurias sukelia nugaros nervų šaknelių pažeidimai, apibūdinti taikomi du terminai: uždegiminis nervo šaknelės receptorių dirginimas, arba radikulalgija, ir nervo pažeidimas – radikulopatija. Tai to paties proceso pradinis ir tolesnis etapas. Gali būti tik radikulalgija be nervo pažeidimo požymių (be raumens jėgos sumažėjimo, jutimo sutrikimo, refleksų pokyčių), arba šis pažeidimas gali pasireikšti be skausmo (radikulalgijos). Radikulitas – tai uždegiminė nervo šaknelės liga, kurią paprastai lydi nervo skausmas (lot. *radix* – šaknelė). Terminas *radikulitas* – gerokai senstelėjęs ir medicinos kalboje vartojamas retai. Jis apima radikulopatijos ir radikulalgijos sąvokas. Pacientai šį terminą dažnai vartoja neteisingai, apibūdindami bet kokios kilmės stiprų nugaros skausmą. Pažymėtina, kad ne visi radikulitai išsivysto dėl stuburo degeneracinių – trauminių pakitimų (disko išvaržų, kaulinių išaugų). Nervinę šaknelę gali pažeisti virusas (pvz., *Herpes zoster*), tiesioginė nervo trauma, šaknelę gali spausti didėjantis auglys, besiformuojantis pūlinys ir kt. Tik apie 10 proc. visų nugaros srities skausmų yra lydimi radikulopatijos ir radikulalgijos. Nervo šaknelės skausmas, kaip ir visi nervų skausmai, yra kitoks nei raumens ar raiščio. Jis deginantis, šaudantis, dilgčiojantis, plintantis į galūnes. Jeigu skauda tik juosmenį ar tik kaklą (skausmas nėra išplitęs), negalima sakyti, kad tai – radikulitas, kad ir kaip žmogus būtų „susuktas“. Radikulito skausmas visada stipresnis rankoje ar kojoje nei liemenyje. Kai kada skausmas išplinta ir skauda ne tik nugarą, nors šaknelės nepažeistos, nesudirgintos. Tai vadinamieji atspindžio skausmai. Juos sukelia reikšmingesni, gilesni audinių pažeidimai. Šis skausmas kitoks nei nervo skausmas. Jis labiau maudžiantis nei deginantis, daugiau graužiantis nei dilgčiojantis. Jeigu skausmas neplinta už nugaros srities, jeigu atmetama uždegiminių, onkologinių, infekcinių ligų tikimybė bei vidaus organų ar kraujagyslių pažeidimų lemti „atspindžio“ skausmai, konstatuojamas stuburo ar greta esančių audinių skausmas, pasireiškiantis atitinkamoje nugaros srityje (kakle, krūtininėje nugaros dalyje, juosmenyje, kryžkaulyje, uodegikaulyje). Kai kada galimas ir psichogeninis skausmas, kurį išprovokuoja įvairios psichikos ligos. Jį, kaip ir kitas skausmo rūšis, turi įvertinti ir paskirti gydymą gydytojas. Nemažai pacientų nestiprų ar vidutinį nugaros skausmą, ypač pradinių stuburo degeneracinių ligų stadijų, „išvaikšto“ nesigydydami. Tačiau tai nėra gera strategija.

Skausmo slopinimas

Silpnas ir vidutinio stiprumo skausmas iš pradžių gali būti malšinamas vaistais nuo skausmo. Jeigu skausmas trauminis – uždegiminis, skiriama vaistų nuo uždegimo. Veiksmingos šalčio ar šilumos (dažniau–šalčio) procedūros pažeistoje vietoje bei nuskausminančios elektrostimuliacijos procedūros, gydomoji mankšta, masažas, manualinė terapija. Jeigu skausmas paviršinis, jeigu didelė raumenų įtampa, gali padėti tepalai, geliai. Tepalai nuo uždegimo mažina uždegimą konkrečioje zonoje, kaitinantys tepalai šalina spazmus.

Negalima kentėti, kol skausmas taps stiprus. Taikant priemonių kompleksą, kai reikia, vartojant medikamentus, žmogus greičiau sveiksta, nesusiformuoja raumenų kontraktūros, greičiau grįžtama į darbą. Negalima pernelyg ilgai vartoti vaistų raumenų įtampai mažinti. Jeigu jie skiriami per ilgai, nesusiformuoja adekvatus raumenų tonusas – uždegimus ar traumas po tam tikro laiko organizmas pradeda įveikti, o atpalaiduoti raumenys gali nepajėgti stabilizuoti pažeisto stuburo segmento. Lėtinius skausmus malšina fizinis aktyvumas. Sistemingi mankštos pratimai reikalingi net ir tais atvejais, kai gydant nugaros skausmą atlikta chirurginė operacija. Po jos pratimais (tinka plaukimas, gydomoji mankšta) reikės sustiprinti pjūvio srities ir aplinkinius raumenis. Žinotina, kad chirurginės operacijos būdu šalinamas skausmas, bet ne problema. Iškalbingi vieno tyrimo duomenys, kai buvo palygintos operuotų ir neoperuotų pacientų grupės po trejų metų. Paaiškėjo, kad antrosios grupės tiriamieji, kurie daug mankštinosi, jautėsi geriau. Pacientams, kurie tikėjosi išspręsti problemas operaciniu būdu, per trejus metus buvo išvaržų, skaudėdavo nugarą. Pakankamai dėmesio savo kūnui skiriantys žmonės gali sau padėti adekvačiu fiziniu krūviu. Visgi tiems, kurie valios ir užsispyrimo turi daug, bet jų organizmo rezervai yra riboti, reikėtų daugiau savikontrolės, kad

nepakenktų sau. Pernelyg intensyvi ir alinanti organizmą fizinė veikla, kaip ir neadekvatus, fizinio pasirengimo neatitinkantis krūvis, gali tapti stuburo pažeidimų priežastimi.

Fizinio aktyvumo poveikis

Moksliniai tyrimai įrodo, kad sportuojančių ir reguliariai besimankštinančių žmonių kaulinis audinys yra tvirtesnis. Dėl fizinės veiklos kraujotaka suaktyvėja ir raumenyse, ir prisitvirtinimo prie kaulų vietose. Fiziškai aktyvaus žmogaus kaulinis audinys geriau aprūpinamas reikiamomis medžiagomis. Fizinis pasyvumas yra viena iš osteoporozės – kaulų retėjimo – priežasčių.

Mankštos pratimai turi būti pasirenkami pagal fizinį pasirengimą. Jeigu nugaros skausmai yra ilgalaikės netaisyklingos laikysenos pasekmė, veiksmingos ortopedinės priemonės. Žmonėms, kurie daug laiko praleidžia sėdėdami, patartina taip sureguliuoti kėdės aukštį, kad liemuo ir šlaunis, šlaunis ir blauzda, blauzda ir pėda susidarytų 90 laipsnių kampus.

Laikysenos kontrolė, mankšta, plaukiojimas baseine, jogos ir kiti specialiai parinkti pratimai duoda gerų rezultatų gydant nugaros skausmą, ypač, jeigu mankštinamasi sistemingai, reguliariai.

Kaip mankštintis, siekiant išvengti nugaros skausmų?

- Nuolat stiprinkite nugaros raumenis specialiais fiziniais pratimais. Stiprūs nugaros raumenys palaiko stuburo slankstelius atokiau vienas nuo kito, neleidžia jiems „smukti“.
- Kontroliuokite savo kūno masę. Antsvorio turinčius žmones nugaros skausmai kamuoja dažniau.
- Jeigu daug laiko praleidžiate sėdėdami, darykite mažas pertraukėles darbo metu ir skirkite laiko aktyviam poilsiui. Sėdint stuburui tenka didesnis krūvis nei einant!
- Vairuodami automobilį atkreipkite dėmesį, kad juosmeninė nugaros dalis remtųsi į sėdynės atramą. Sėdėsenai koreguoti naudokite specialias pagalvėles.
- Ilgoje kelionėje naudokite specialias pagalvėles, kurios apgobia sprandą, apsaugo raumenis nuo pertempimo.
- Kad ir koks būtų skubus ar įdomus darbas kompiuteriu, po 45–50 min. darykite mankštos ar pasivaikščiojimo, lipimo laiptais pertraukėles.
- Miegokite ant standaus, bet ne visiškai kieto pagrindo. Atkreipkite dėmesį, ar pagrindas, ant kurio miegate, netapo duobėtas.
- Kai keliate sunkų daiktą nuo žemės, ne lenkitės, o pritūpkite. Taip dirba ir kojų bei sėdmėnų raumenys.
- Nešiokite avalynę ne aukštesne kaip 3–4 centimetrų pakulne. Batas neturi spausti pirštų.

Pagal Lietuvos ir užsienio literatūrą straipsnį parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro visuomenės sveikatos administratorė Danguolė Andrijauskaitė