

Reumatológia

Derékfájás, isiász

Tanácsok fiataloknak és idősebbeknek

Bevezetés:



Nincs olyan ember, aki életében legalább egyszer ne élné meg a derékfájás gyötrelmeit – minden pillanatban a népesség 4-5%-a (mintegy félmillió ember!) szenved derékfájdalomtól! A derékfájás valaha a középkorúak jellegzetes betegségének számított –

manapság viszont egyre több a derékfájásról panaszkodó idős, és sajnos a tizenéves beteg is.

Tájékoztató füzetünkkel éppen ezen a helyzeten szeretnénk könnyíteni: választ adni a betegekben felmerülő kérdésekre, eloszlatni a tévhiteteket, félelmeket, eldönteni, mikor keressünk fel gyógytornászt, mikor (jól képzett!) „csontkovácsot”, s milyen esetben forduljunk feltétlenül orvoshoz.

A derékfájás gyakoribbá válásának okai:

- **A testmozgás hiánya:** ülő életmód (az ülés ötször nagyobb terhet ró az ágyéki gerincre, mint az állás!), ráadásul rossz széken, rossz tartással ülünk.
- **Testmagasság növekedése:** a fiatalabb korosztályok magasabbra nőttek, ugyanakkor a mozgás, a sportolás hiánya miatt izmaik tömege, ereje nem tart lépést e megnövekedett testmagassággal.
- **Magasabb átlagéletkor:** az életkor előrehaladtával párhuzamosan nő a „kopásos” gerincelváltozások, a csontanyagcsere-betegségek – pl. a

csonttritkulás előfordulása is.

- **Túlhajszołtság:** a gerincünket rendkívułi módon megterheli a sok cipekedés, emelgetés, főleg ha szakszerűtlenül végezzük a munkát (pl. kertészkedés, kapálás).

A derékfájások fajtái:

- **Lumbágó** – bordaívек és a XII. háti csigolya tövisnyúlványától a keresztcsont-farkcsonti ízület vonaláig terjedő terület mozgásszervi eredetű fájdalmát nevezzük. A derékfájás gyakran az alsóvégtag fájdalmával együtt jelentkezik, ilyenkor isialgiáról vagy lumboisialgiáról beszélünk.



- **Isiász** – alsó végtagi fájdalom – lehet éles, csíkszerű, vagy tompa, szétterjedőbb fájdalom. Az előbbit egy (vagy több) ideggyök izgalma, vagy nyomása okozza (oka leggyakrabban porckorongsérv), és reflexkiesés, lábgyengeség, érzészavar kísérheti. A tompább, nem igazán körülhatárolható fájdalom legtöbbször kisugárzik a deréktájról az egész fartájékra és a comb hátsó felszínére, s leginkább a far- és combizomzat feszülésének, zsugorodásának következménye.
- **Spondilózis** – a porckorong kopása következtében meginduló meszesedési folyamat, mely csontkinövésekkel, csőrképződéssel jár.
- **Diszkus hernia** – porckorongsérv – a csigolyatestek közötti porckorong kopása, annak közepén lévő lágú részének kitüremkedése. Általában nem okoz tüneteket („néma sérv”). Baj akkor van, ha a porckorong hátrafelé sérvesedik, mert ilyenkor megnyomhatja az ott futó ideggyököket, ami a lábba sugárzó fájdalmat (isiászt), zsibbadást, súlyosabb esetben izomgyengeséget, bénulást, vizeelési zavart okozhat.

A derékfájások 90%-a – *jóindulatú derékfájdalmakban* szenved, amelyeket a mozgásszervény „kopásos” változásai okoznak.

A derékpanaszok mintegy 10-15%-ában azonban a háttérben súlyos betegség állható (jó-, vagy rosszindulatú daganat, sérülés, csonttritkulás). Ilyenkor fontos, hogy mielőbb orvoshoz forduljunk.

Milyen típusú derékfájdalmak vannak?

- **Rossz mozdulatra, túlterhelésre (cipőfűzés, gyomlálás, kapálás, hólapátolás) jelentkező derékfájdalom.** Heveny fájdalom melyet izomgörcs okoz. Néhány óra, de legkésőbb 1-2 hét alatt magától is megszűnik. Helyi meleg pakolás, meleg fürdő, illetve pihenés, fájdalomcsillapítók.
- **Állandó, terhelésre fokozódó derékfájdalom.** Általában ülő foglalkozásúaknál, illetve a gerinc statikai hibái (pl. hanyag tartás, gerincferdülés) esetén, az ágyéki gerinc túlterhelésének következményeképpen jelentkezik. Javasolt a monoton munka félbeszakítása, a gerinc megmozgatása, törzskörzés.
- **Erős, lábba sugárzó derékfájdalom, amire éjszaka is felébredünk.** Általában porckorongsérv okozza. Az alsóvégtag fájdalmát furcsa hidegérzés („jéghideg a lábam”), vagy ellenkezőleg forróságérzés kísérheti. Ha néhány napos kímélet (ha kell, fekvés), megfelelő mennyiségű fájdalomcsillapító, izomlazító nem javítja a panaszokat, esetleg alsóvégtag-gyengeség (megbotlunk a szőnyegben, küszöbön, összecsiklik a térdünk, nem tudunk járműre szállni) jelentkezik, vagy ha kifejezett bénulás, végbél- és gáttájéki zsibbadás, vizeelési zavar is kíséri a panaszokat, sürgősen szakorvoshoz (reumatológus, ideggyógyász, idegsebész) kell fordulni.
- **Főként éjszaka jelentkező derékfájdalom láz, hőemelkedés, rossz közérzet kíséretében.** Ha a fájdalmat megelőzően felső légúti hurut, húgycsőfolyás, vizeelési zavar, vizeléskor jelentkező csípő-égő fájdalom, esetleg véres vizelet jelentkezett, akkor gyulladásos betegség áll a háttérben. Feltétlenül forduljon orvoshoz!
- **Erős éjszakai derékfájdalom étvágytalanság, fizikai gyengeség, jelentős fogyás kíséretében.** Ezek a panaszok mindenképpen komoly betegséget sejtetnek. A gondos kivizsgálás nélkülözhetetlen!

A kezelésről:

1. Fekvés vagy mozgás?

Azt a testhelyzetet kell kiválasztani, amelyben a lehető legjobban tudunk pihenni, ami a lehető legkevesebb fájdalmat okozza. Ha sétálás-jövedés mellett fáj a legkevésbé a derekunk, nem kell mindenáron feküdni.

2. Fájdalomcsillapítás: mikor és meddig?

A fájdalomcsillapítással megszakítható a fájdalom-izomgörcs-fájdalom „ördögi kör”, a gerinc végre ellazulhat, helyrebillenhet a „kibicsaklott” kisízület, megszűnhet a blokk. Szükség esetén szedjük gyomorvédő gyógyszert is, vagy használunk kúpot. A legmegfelelőbb hatást akkor éjük el, ha a fájdalomcsillapító mellé izomlazító készítményt is szedünk. Így gyorsabban visszatér az ízület mozgathatósága, és gyorsabban vissza lehet nyerni a mindennapi tevékenységhez szükséges mozdulatokat. Mivel számos készítmény vehető meg a patikákban, fontos, hogy azokat a fájdalomcsillapítókat kérjük orvosunktól, amelyeknek kevés a gyomrot érintő mellékhatása, illetve olyan izomlazítót kapjunk, ami nem okoz bódultságot, álmodást.

3. Fűző használata:

A fájdalomcsillapítást szolgálja a gerincet tehermentesítő, stabilizáló fűző. A heves fájdalom megszűnte után is érdemes feltenni nagyobb fizikai terhelés, emelés előtt, azonban állandó használata nem ajánlott, mert az izmok renyheségéhez, elgyengüléséhez vezethet.

4. Gerincsérv – meg kell operálni?

Akkor sem kell feltétlenül műtétre gondolni, ha kimutatott gerincsérv magyarázza, indokolja a panaszokat, hiszen a porckorong-sérvek jelentős része műtét nélkül is gyógyítható. Másfelől egy jól sikerült sérv-műtét sem óv meg bennünket attól, hogy a sérv ki ne újuljon, vagy más helyütt ne keletkezzen újabb sérv (azaz, a műtét után is foglalkoznunk kell a derekunkkal!) **Ajánlott a műtét**, ha 4-6 hétig tartó megfelelő fájdalomcsillapítás (gyógyszeres, infúziós, gerinc mellé adott injekciók), kezelés mellett sem mérséklődtek a panaszok. **Elengedhetetlen az operáció**, ha súlyos bénulás, vizelettartási nehézség, gáttáji, a végbél és a nemi szervek körüli zsibbadás, érzéketlenség lép fel.

5. Fizikóterápia vagy gyógytorna?

A helyesen alkalmazott fizikoterápiának (meleg pakolás, fürdő stb.) fájdalomcsillapító, izomlazító, máskor izomerősítő hatása is lehet. Reumatológus szakorvos javaslatára igényelheti. A heveny, heves fájdalmat azonban ronthatja a melegkezelés és a fizkoterápia.

Az egyéni torna során a gyógytornász megtanítja a megfelelő fájdalomcsökkentő, izomlazító gyakorlatokat, illetve azokat, amelyekkel a gerincet mozgató-stabilizáló izmok megerősíthetők.

Hasznos tanácsok:

• Szabad-e sportolni?

A sport nemcsak megengedett, de kifejezetten javasolt. Ajánlatos azonban elkerülni, illetve óvatosabban végezni a hirtelen rossz mozdulat, a gerinc megcsavarodása, túlhúzásának veszélyét rejtő sportokat (pl. futball, sí, tenisz, küzdősportok), s természetesen nem javasolt pl. a súlyemelés sem. A testedzés, torna előtt mindig végezzünk bemelegítést! Az úszás a leginkább ajánlott sport, akár gyógyvízben, akár a kellemes, nem túl hideg, de nem is meleg „sima strandvízben” végezzük, jótékony hatású. Elsősorban a hátúszás javasolt, de a megfelelő tartásban, **nem kitett fejjel** végzett mellúszás is hasznos.

• Megelőzhető, kivédhető a derékfájdalom? - tanácsok gyermekeinknek:

- ☞ Engedjük, hogy kisgyermekünk kedvére csúszhasson-mászhasson a padlón, mozogjon, futkározzon minél többet, kevesebbet nézze a TV-t, ha mégis nagyon akarja, akkor legalább hason fekve tegye azt.
- ☞ Tanuló gyerekünk megfelelő széken, megfelelő magasságú asztalnál és jó tartásban tanuljon!
- ☞ A nehéz iskolatáska helyett a tananyagot hátizsákban vigye gyermekünk az iskolába!
- ☞ Buzdítsuk őket a sportolásra, a rendszeres testmozgásra!