

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Kręgosłup - dlaczego boli?

**Badania wskazują na genetyczne predyspozycje do kłopotów z kręgosłupem, ale pokazują też duże znaczenie codziennych nawyków. Medycyna ogranicza jednocześnie stosowanie leków i coraz bardziej stawia na rehabilitację, a nawet na metody alternatywne.**

Na łamach pisma „The Lancet” ukazała się niedawno seria artykułów, w których naukowcy z różnych krajów pokazują kolosalną skalę problemu, jakim jest ból kręgosłupa. Jak zwracają uwagę, z jego powodu od 1990 r. podwoiła się liczba lat przeżytych w niesprawności, co dotyczy głównie krajów o niższych dochodach. Jak przy tym podają specjaliści, w większości przypadków nie udaje się jasno zidentyfikować przyczyny dolegliwości. U wielu osób ból szybko ustępuje, ale powszechne są jego nawroty, a u niewielkiej części utrzymuje się ograniczona sprawność.

Tymczasem, jak podają autorzy, w wielu miejscach na świecie leczenie nie jest zgodne z obecnymi, opartymi na faktach zaleceniami i nadal zbyt często zaleca się odpoczynek, stosuje opioidy, iniekcje i zabiegi operacyjne. A boleć w kręgosłupie może wiele rzeczy.

- Na pierwszym etapie kłopotów dolegliwości dają zwykle mięśnie i struktury mięśniowo-powięziowe, które uległy przeciążeniu. Kolejny etap to już zmiany w głębszych strukturach, np. w krążku międzykręgowym zwanym potocznie dyskiem. Najpierw dochodzi do jego przeciążenia, potem zmian w strukturze, a następnie może dojść do uszkodzenia. Mogą wtedy pojawić się symptomy wynikające z ucisku na nerwy, czyli promieniujące bóle, zaburzenia czucia czy nawet osłabienie mięśni. W późniejszym wieku wytworzyć się mogą natomiast zmiany zwyrodnieniowe, np. wyrosła kostne, które ograniczają przestrzeń otworów kręgowych i powodują ucisk na nerwy - wyjaśnia dr Agnieszka Krawczyk-Wasielewska, adiunkt w Katedrze i Klinice Reumatologii i Rehabilitacji, Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu.

## **Genetyczna ruletka**

Nowe analizy odkrywają tymczasem kolejne przyczyny i czynniki ryzyka kłopotów oraz wskazują, jak ich unikać. Autorzy opisanego w sierpniu na łamach „PLOS Genetics” badania przeprowadzonego z udziałem amerykańskiego Department of Veterans Affairs odkryli na przykład trzy nowe geny związane z ryzykiem bólu kręgosłupa. Genomy prawie 160 tys. dorosłych osób, w tym 29 tys. cierpiących na chroniczne bóle pokazały znaczenie genów uczestniczących w rozwoju szkieletu. Jeden z nich (SOX5), którego działanie wykazano później też u kolejnych 280 tys. osób, bierze udział w różnorodnych procesach związanych z rozwojem embrionalnym, a we wcześniejszych badaniach jego inaktywacja u myszy prowadziła m.in. do defektów w formacji szkieletu. Drugi gen wcześniej powiązано już z ryzykiem uszkodzeń krążków międzykręgowych. Trzeci z kolei bierze udział w rozwoju rdzenia kręgowego, co zdaniem badaczy może oznaczać, że zależy od niego np. wrażliwość na ból czy wpływ nastroju na bóle kręgosłupa. To już kolejne geny, które specjaliści powiązali z tego rodzaju dolegliwościami, co znaczy, że do pewnego stopnia o pojawieniu się bólu w plecach decydują wrodzone predyspozycje.

Jak się na szczęście okazuje, wiele zależy od osobistych decyzji. Naukowcy z Department of Orthopaedic Surgery w Summa Health System dobrze to pokazali, przeglądając dane medyczne na temat 26 mln amerykańskich pacjentów, w tym 1,2 mln cierpiących na bóle kręgosłupa. Analiza jasno pokazała kilka głównych zagrożeń. Spośród badanej grupy, z bólem borykało się 4,5 proc. osób. Jednak wśród pacjentów z depresją odsetek ten wyniósł ponad 19,3 proc., w grupie osób otyłych - 16,8 proc., wśród palaczy - 16,5 proc., a wśród pijących - 14,7 proc. Choć ból może się też przyczyniać do rozwoju tych zaburzeń, to badacze twierdzą, że problemy te mogą stanowić czynniki ryzyka problemów z kręgosłupem.

Z kolei zespół z University of Sydney przyjrzał się codziennym czynnościom, które mogą prowadzić do powstania ostrego bólu. Wywiady przeprowadzone wśród prawie tysiąca pacjentów lekarzy pierwszego kontaktu w 300 różnych przychodniach ujawniły kilka znaczących niebezpieczeństw. Duże ryzyko stwarzają np. prace fizyczne. Rosło ono wielokrotnie przy podnoszeniu dużych ciężarów, przedmiotów trzymanyh w dużej odległości od ciała, trudnych do uchwycenia czy przy nietypowym ustawieniu ciała. W ogóle warto uważać w trakcie fizycznych aktywności o umiarkowanym i intensywnym nasileniu - pokazało badanie.

Starsze osoby ryzykują też, jak się okazuje, w trakcie seksu. Liczy się również ogólny stan organizmu oraz psychiki - według badania zagrożenie bólem wyraźnie rosło, jeśli w trakcie danej aktywności ktoś uległ dekoncentracji, albo po prostu był zmęczony.

- W większości przypadków przyczyny bólu kręgosłupa są jednak nabyte. Jego pojawienie się związane jest zwykle z licznymi zaniedbaniami w życiu codziennym czy nieprawidłową wymuszoną postawą w pracy. Schylanie się ze skrętem, monotonne wykonywanie jakiegoś ruchu w pozycji rotacji lub pochylenia czy nieprawidłowe siedzenie mogą spowodować kłopoty. Naprawdę wiele zależy od każdego z nas. Można podać prosty przykład - zamiast np. wyjmować z pralki każdą rzecz osobno i za każdym razem się schylać, można kupić najtańszy pojemnik na pranie i włożyć do niego wszystkie ubrania za jednym razem. Takich zmian można wprowadzić wiele - ostrzega i radzi dr Krawczyk-Wasielewska.

Mylą się przy tym osoby, którym wydaje się, że bóle ich kręgosłupa, przynajmniej te ostre, zależą od aury - twierdzą naukowcy z University of Sydney. Jak wyjaśniają, ludzie z bólami mięśniowo-szkieletowymi często wiążą te symptomy z pogodą. Wcześniejsze analizy pokazały, że chłodne, wilgotne i zmienne warunki pogodowe mogą nasilać chroniczny ból, jednak jak zwracają uwagę specjaliści z Sydney, istnieje niewiele dobrej jakości badań w tym obszarze, szczególnie takich, które nie polegają na pogodzie zapamiętywanej przez pacjentów.

W swoim projekcie australijscy naukowcy przeanalizowali natomiast dane na temat prawie tysiąca pacjentów lekarzy pierwszego kontaktu i porównali je z precyzyjnymi informacjami meteorologicznymi. Wynik: brak związku między ostrymi stanami bólowymi a temperaturą, wilgotnością, ciśnieniem atmosferycznym, kierunkiem wiatru ani opadami.

Kolejne badania sprawiają, że ewolucji ulega podejście do leczenia. W ubiegłym roku brytyjski National Institute for Health and Care Excellence oraz American College of Physicians wprowadziły nowe rekomendacje odnośnie terapii bólu dolnego odcinka kręgosłupa. Eksperti zalecają m.in. informowanie pacjentów, że stany ostre i podostre często mijają niezależnie od terapii. Rekomendowane jest też unikanie niepotrzebnych badań i stosowania potencjalnie szkodliwych leków. Zalecane są takie metody jak multidyscyplinarna rehabilitacja, ćwiczenia, terapia manualna, a nawet joga czy tai chi.

Zaleca się też interwencje psychologiczne, jak terapia poznawczo-behawioralna czy tzw. redukcja stresu poprzez medytację mindfulness. Są to naturalnie zalecenia dla lekarzy i to specjalista powinien zdecydować o przebiegu diagnostyki i leczenia. Warto więc dbać o swój kręgosłup na co dzień, mając na uwadze ryzyko, a kiedy pojawią się kłopoty, skorzystać z pomocy fachowca, który z dużym prawdopodobieństwem może zalecić bezpieczną, a czasami nawet przyjemną terapię.

- Farmakoterapia przeciwbólowa często maskuje problem, nie likwidując przyczyny. Może w ten sposób nawet sprawić, że ktoś stanie się mniej ostrożny i bardziej sobie zaszkodzi. Terapia zależy od stadium choroby pacjenta. Fizjoterapia jest jedną z podstawowych form terapii dla pacjentów

z bólami kręgosłupa. Na wczesnych etapach skuteczne mogą być odpowiednio dobrane ćwiczenia np. wg McKenziego, ale także terapia manualna. W stanie przewlekłym możemy wykorzystać całą gamę procedur fizjoterapeutycznych od zabiegów fizykoterapeutycznych, przez ćwiczenia, terapię manualną, masaż, jogę czy tai chi. Wskazane jest także wzmocnienie gorsetu mięśniowego oraz edukacja pacjenta na temat ergonomii pracy i czynności dnia codziennego np. na temat siedzenia, czy odpowiedniego podnoszenia. Bardzo często zmiana nawyków złej postawy pozwala na częściową redukcję objawów. Naprawdę warto zainwestować w profilaktykę, aby nie pozwolić na dalszy rozwój dolegliwości - wyjaśnia dr Krawczyk-Wasielewska.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

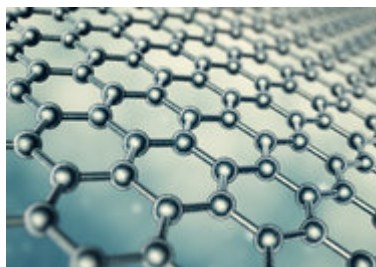
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28811.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## [Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

# [Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

# [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

# [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

# [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

**Partnerzy**