

Boleť krížov a nôh - ischias

09.03.2018 *Regenerácia*



Príznaky

Boleť, trpnutie, mravčenie, necitlivosť alebo slabosť - vychádzajúce zo spodnej časti chrbta a prechádzajúce cez zadok dole po dráhe veľkého sedacieho nervu na zadnej časti každej nohy.

Prejavy

Stála boleť na jednej strane zadku

Boleť sa zhoršuje pri sedení

Boleť zadnej časti nohy, pálenie a trpnutie

Slabosť, necitlivosť, ťažkosti s pohybom nohy, chodidla a prstov

Ostrá boleť pri vstávaní alebo chôdzi

Boleť vyžarujúca až do prstov nohy

Ischiatický nerv

je jeden z najväčších nervov tela. Jednotlivé nervové korene vychádzajúce z miechového kanála

v spodnej časti chrbtice sa spájajú a tvoria ischiatický nerv. Hlavný nerv vychádza zo spodnej časti chrbta, prechádza cez zadok až k chodidlám. Hlavný nerv sa na svojej dráhe ešte rozvetvuje a inervuje stehno, lýtko, chodidlo a prsty na nohách.

Boleť vzniká podráždením alebo stlačením nervu.

Boleť zriedka vzniká u mladých ľudí do 30 rokov. Podľa niektorých zdrojov medzi 40 a 50 rokom života postihne až 43% obyvateľov.

U väčšiny ľudí bolesť ustúpi v priebehu pár týždňov. Ak je však bolesť príliš silná alebo sa pridá slabosť v nohe, prípadne porucha čriev a močového mechúra treba ihneď navštíviť lekára.

Príčiny vzniku

Vysunutá medzistavcová platnička dráždi nervové korene

Výrastky, kostné ostrohy môžu tlačiť a dráždiť nerv

Zúženie miechového kanála – spinálna stenóza. Tento stav je spájaný s prirodzeným starnutím a je častejší po 60 – tke.

Pirformis syndróm – nerv je dráždený slabým a skrátены svalom popod ktorý prechádza.

Dysfunkcia krížovo - bedrového kĺbu. Možné dráždenie L5.

Ďalšie príčiny vzniku

Obezita, nadváha

Tehotenstvo

Jazvy v oblasti

Svalová slabosť, napätie, kŕče

Nádory, infekcie a zápal v oblasti

Pamätajte: Ischias nie je diagnóza. Je to následok kondície a zdravotného stavu.

Liečba musí byť zameraná na riešenie príčin aktuálneho stavu, nie na potlačenie a utlmenie bolesti.

Ischiasom je obyčajne postihnutá iba jedna strana, bolesť môže zhoršovať náhla zmena pozície, kýchnutie, vstávanie zo sedu do stoja, atď.

Liečba

Cieľom je zmiernenie bolesti a náprava stavu. Existuje niekoľko spôsobov liečby, ale každý v spojení s konkrétnym cvičením.

Teplo/chlad - najmä v počiatočnej fáze. Ak je miesto horúce je tam zápal. Vtedy je vhodné použiť vrecká s ľadom. Nepoužívajte priamo na pokožku, vrecká zabaľte do tkaniny a priložte na 20 minút. Opakujte každé 2 hodiny. V niektorých prípadoch postihnutý lepšie reaguje na tepelnú terapiu. Alebo striedanie oboch.

Lieky od bolesti - používať len krátkodobo!

Epidurálne steroidové injekcie - dočasné a krátkodobé riešenie!

Chiropraxia - ručnú manipuláciu smie vykonávať len vyškolený odborník a nemá byť bolestivá.

Akupunktúra - uvoľnenie blokáď v meridiánoch

Masážna terapia - zmiernenie bolesti chrbta, zlepšenie krvného obehu a celková svalová relaxácia.

V uvedenom zozname sú predstavené najbežnejšie spôsoby liečby. U niekoho zaberie iba jeden druh

terapie, u iného kombinácia viacerých.

Najdôležitejšia časť liečby - fyzikálna terapia.

Kombinácia posilňovania, strečingu a aeróbnych aktivít musí byť súčasťou akejkoľvek liečby ischias. Pri pravidelnom zapojení do cvičebného programu dochádza k rýchlemu zotaveniu a zníženiu až vymiznutiu rizika ďalších bolestivých príhod.

Ak sa Vám článok páči, zdieľajte ho s priateľmi. 



O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa - špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk.

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.