

Co na ból kręgosłupa lędźwiowego?

Ból kręgosłupa lędźwiowego to nie tylko fizyczna udręka. To także emocjonalny ciężar, który ogranicza Cię w codziennym życiu. Nie wiesz, czy będziesz mógł wyjechać na weekendową wycieczkę po górach, bawić się z dziećmi wieczorem, czy choćby wytrzymać 8 godzin w pracy. Ból atakuje zniemacka i utrzymuje się długo. Na szczęście istnieją drogi ucieczki od dyskomfortu. Czytaj dalej, a dowiesz się, jak skutecznie zwalczyć ból krzyża i odzyskać kontrolę nad własnym ciałem.

Przyczyny bólu kręgosłupa lędźwiowego

Niemożność wyrażania siebie poprzez ruch jest niezwykle ograniczająca. Warto znać zarówno przyczyny dyskomfortu jak i metody walki z bólem. **Poniżej znajdziesz najczęstsze przyczyny dysfunkcji kręgosłupa.** Jeżeli stykasz się z nimi w swojej codzienności – najwyższy czas działać.

- Przeciążenie i nadwyrężenie mięśni. Łatwo je rozpoznać – najprostsze ruchy przypominają o nieustannym napięciu. Chodzenie wydaje Ci się mozolne jak wspinaczka. Nawet unoszenie lekkich przedmiotów przypomina trudną pracę fizyczną. **Przyczyna zazwyczaj tkwi w dźwiganiu ciężkich przedmiotów oraz podnoszeniu rzeczy w nieodpowiedni sposób.**
- Degeneracja krążków międzykręgowych. Odczujesz to często przy próbie skrętu ciała. Ból promieniuje też przy każdej próbie skłonu, Coś, co podczas ćwiczeń było proste, nagle staje się nieosiągalne. **Jest to często wynik długotrwałej niewłaściwej postawy w pracy lub siedzeniu przy biurku przez wiele godzin każdego dnia.**
- Zwyródnienia stawów kręgosłupa. Masz wrażenie, że Twój kręgosłup trzeszczy a ciało jest jakby zeszywniałe. Każdy ruch czy pochylenie się przypomina Ci o utraconej sprężystości. Często **wynika to z regularnego obciążania stawów w wyniku wykonywania ciężkiej pracy fizycznej lub długoletniego uprawiania sportu bez odpowiedniego wsparcia i regeneracji.**
- Stenoza kręgosłupa lędźwiowego. To specyficzne schorzenie wynikające ze zwężenia kanału kręgowego, który otacza rdzeń kręgowy i nerwy. **Ucisk na te struktury powoduje nagły ból, drętwienie, mrowienie oraz osłabienie w dolnej części pleców, pośladkach i nogach.** W zaawansowanych przypadkach może pojawić się trudność w kontrolowaniu funkcji jelit i pęcherza. Przyczynami tego schorzenia mogą być m.in. procesy zwyrodnieniowe, które prowadzą do utraty elastyczności i zwężenia przestrzeni w kanałach kręgowych.
- Zapalenie korzonków nerwowych, znane również jako rwa korzonkowa, wynika z podrażnienia lub ucisku nerwów korzeniowych kręgosłupa. To schorzenie może mieć różne źródła. **Charakterystycznymi objawami są**

silne, promieniujące bóle wzdłuż nerwów, które często są opisywane jako ostry, piekący lub kłujący ból.

- Urazy kręgosłupa, takie jak wypadek samochodowy czy upadek, mogą spowodować uszkodzenie kręgów lub przesunięcie ich elementów, co może prowadzić do bólów w dolnej części pleców.

Ból kręgosłupa lędźwiowego – jakie leki bez recepty mogą pomóc?

Warto wiedzieć, jakie ogólnodostępne leki z aptek mogą być pomocne w walce z trudnym przeciwnikiem. **Przy bólach krzyża możesz stosować przeciwbólowe i przeciwzapalne tabletki, żele, a nawet plastry.**

Tabletki:

- **Paracetamol** – łagodny lek przeciwbólowy i przeciwzapalny. Można go przyjmować co 4 godziny.
- **Ibuprofen** – wykazuje zazwyczaj silniejsze działanie niż paracetamol. Wskazane dawkowanie nie częściej niż 6-8 godzin
- **Ketoprofen** – działa mocniej niż wcześniej wymienione leki. Zaletą ketoprofenu jest to, że działa już w niskich dawkach. Częstotliwość przyjmowania różna – zależna od producenta.

Żele:

- **Diklofenak** w formie żelu. Należy go stosować tylko zewnętrznie. Żel należy nałożyć na obszar objęty bólem.
- **Kapsaicyna** w formie żelu. Substancja pochodząca z ostrej papryki, która działa miejscowo na receptory bólowe. Warto wiedzieć, że kapsaicyna powoduje uczucie pieczenia.

Plastry:

Na rynku OTC jest duży wybór plastrów o działaniu przeciwbólowym. Wykazują krótkotrwałe działanie przeciwzapalne. **Plastry mogą dawać efekt chłodzący lub rozgrzewający w zetknięciu ze skórą.** Przykładowe produkty to Apap Thermal, Nurofen mięśnie i stawy, czy ThermaCare.

O czym należy pamiętać przy stosowaniu leków OTC? O bezpieczeństwie stosowania. Chodzi przecież o to co masz najcenniejsze, o zdrowie. **Pamiętaj, by stosować się do zaleceń producenta i nie przekraczać zalecanej dawki.** Przed przyjęciem leku przeczytaj koniecznie ulotkę i zapoznaj się z możliwymi efektami ubocznymi. Ważne, by wiedzieć co dzieje się z Twoim organizmem.

Co na utrzymujący się ból kręgosłupa lędźwiowego – gdy leki nie działają.

Kiedy ból kręgosłupa lędźwiowego utrzymuje się pomimo stosowania leków dostępnych bez recepty, należy skonsultować się z lekarzem w celu uzyskania bardziej skutecznego leczenia. Dlaczego? Istnieje co najmniej kilka powodów:

- Ból spowodowany silnym stanem zapalnym **wymaga mocniejszych leków** przeciwzapalnych niż te dostępne bez recepty.
- Specjalistyczne leki mogą być skierowane do różnych mechanizmów bólu, takich jak receptory nerwowe
- **Specjalistyczne leki są bardziej efektywne**, ale również mogą być bardziej skomplikowane pod względem skutków ubocznych. Dlatego ważne jest, aby lekarz dostosowywał dawkowanie w odpowiedni sposób.
- W niektórych przypadkach, zwłaszcza gdy ból jest spowodowany bardziej złożonymi problemami, **lekarz zaleca terapię, która może obejmować różne leki i metody.**

Gdzie szybko uzyskać receptę w przypadku silnego bólu kręgosłupa?

- W gabinecie lekarskim po uprzednim umówieniu wizyty. Lekarz w przypadku silnego bólu może przyjąć bez zapisu, między pacjentami.
- **Podczas zdalnej konsultacji z lekarzem na portalu medycznym zaledwie w kilka minut można dostać receptę online. Jest to wygodne, ponieważ nie wymaga wychodzenia z domu i stania w kolejkach podczas zmagania się z silnym bólem.**

Podsumowanie: w przypadku łagodnych dolegliwości warto rozważyć stosowanie dostępnych bez recepty leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych. Jednak w przypadku silnego, utrzymującego się bólu, konieczna jest konsultacja z lekarzem.

Pamiętaj również o istotnej roli profilaktyki. Regularne wykonywanie odpowiednich ćwiczeń wzmacniających mięśnie pleców, utrzymanie prawidłowej postawy oraz unikanie nadmiernego obciążania kręgosłupa są kluczowe dla utrzymania zdrowia kręgosłupa lędźwiowego. Dzięki konsekwentnej praktyce profilaktycznej możesz zmniejszyć ryzyko wystąpienia problemów z kręgosłupem lędźwiowym w przyszłości.

