

• Uvod • Simptomi • Dijagnoza • Liječenje

Uvod Kičmeni kralješci odijeljeni su međusobno diskovima građenima od hrskavice. Svaki disk ima jaki vanjski sloj i mekši unutarnji dio koji djeluje kao amortizer oblažući kralješke za vrijeme pokretanja. Ako disk propadne npr. nakon povrede ili starenjem, unutarnji dio diska se može izbočiti ili popucati kroz vanjski sloj (hernija diska). Izbočeni unutarnji dio diska može pritiskati ili nadraživati nervni korijen, a može ga čak i ozlijediti.

Simptomi O smještaju (položaju) puknutog diska (diskus hernije) ovisi gdje će osoba osjećati bol, izgubiti osjet ili imati slabost. O jačini pritiska i/ili oštećenja nervnog korijena ovise jakost boli ili ostali simptomi.

Većina diskus hernija nalazi se u donjem dijelu leđa (lumbalna kičma) i obično zahvaća samo jednu nogu. Takva hernija može uzrokovati bol ne samo u donjem dijelu leđa nego i niz nervus ishiadiikus koji ide iz kičme u stražnjicu, nogu i petu (bol se zove ishijas). Hernije diska u donjem dijelu leđa uzrokuju i slabost nogu i osoba može imati posebno teškoće u podizanju prednjeg dijela stopala (viseće stopalo).

Hernija diska koja je vrlo velika i smještena u središtu kralješnice može zahvatiti nerve koji upravljaju funkcijom crijeva i mokraćnog mjehura oštećujući sposobnost pražnjenja stolice i mokrenja i zahtijevajući hitnu medicinsku pomoć.

Bol pri herniji diska je obično jača pri pokretanju i mogu je pojačati kašalj, smijeh, mokrenje ili napinjanje pri pražnjenju stolice. Mogu se javiti neosjetljivost i svrbež nogu, stopala i nožnih prstiju. Simptomi mogu nastati naglo, spontano nestati i javljati se u razmacima ili mogu biti stalni i dugotrajni.

Drugo najčešće sjedište diskus hernije je vrat (cervikalna, vratna kičma). Simptomi obično zahvaćaju samo jednu ruku. Kada dođe do hernije diska u cervikalnoj kičmi, osoba obično ima bol u lopatici i pazuhu ili na hrptu i vrhu ramena, koja putuje niz ruku u jedan ili dva prsta. Mišići ruke postaju slabi, rjeđe je zahvaćen pokret prsta.

Dijagnoza Simptomi pomažu doktoru da postavi dijagnozu. Prilikom fizikalnog pregleda ispituje se kičma s obzirom na područja osjetljivosti i pretražuje se osjet, usklađivanje pokreta, mišićna snaga i refleksi (npr. trzaj koljena). Koristeći postupak da pacijent leži na leđima i da diže ispruženu nogu prema gore a da ne savije koljeno, doktor uočava u kojem se položaju bol pojačava. Doktor procjenjuje mišićni tonus u rektumu stavljanjem prsta u rektum. Slabost mišića oko anusa uz poteškoću pri mokrenju ili u kontroli mokrenja su posebno teški znakovi, liječenje

je hitno.

Rtg kičme može pokazati suženje prostora između diskova, ali CT i MRI otkrivaju problem jasnije. Koristan može biti mijelogram, ali tu pretragu općenito zamjenjuje MRI.

Liječenje Ako gubitak nervne funkcije ne napreduje i ako nije težak, većina se ljudi sa hernijom diska u donjem dijelu leđa oporavi bez operacije. Nelagoda obično prestaje sa oporavkom kod kuće. U rijetkim slučajevima ljudi moraju nekoliko dana ostati u krevetu. Aktivnosti koje su stresne za kičmu i uzrokuju bol, npr. dizanje teških predmeta, sagibanje ili napinjanje, općenito treba izbjegavati.

Za većinu ljudi izvlačenje nije od koristi. Izvlačenjem se povećava prostor između kralješaka i olakšava pritisak. Općenito se radi kod kuće koristeći mehanizam koji vuče vrat i bradu prema gore. Da bi se osigurala pravilna upotreba uređaja, izvlačenje trebaju propisati samo doktor ili fizioterapeut.

Pri spavanju od koristi može biti čvrst, potporni madrac, mada mnogim ljudima pomaže jednostavna prilagodba položaja pri spavanju, jastuk ispod pojasa i drugi jastuk ispod ramena mogu pomoći ljudima koji spavaju na strani, jastuk ispod koljena može pomoći ljudima koji spavaju na leđima.

Aspirin i drugi nesteroidni protuupalni lijekovi obično pomažu u olakšavanju boli, dok se teška bol se liječi opioidnim analgeticima. Neki ljudi vjeruju da pomažu stvari koje opuštaju mišiće, premda njihova djelotvornost nije dokazana. Nuspojave od lijekova koji opuštaju mišiće (miorelaksansi) naročito često razvijaju se u starijih osoba.

U cilju smanjenja mišićnih grčeva i bolova, te ubrzanja oporavka često se preporučuju vježbe. Normalno je kičma i u vratnom i u donjem dijelu leđa zakrivljena prema naprijed. Izravnanje tih krivina ili čak zakrivljavanje leđa prema natrag osigurava više prostora leđnim nervima i olakšava pritisak koji je vršila diskus hernija. Vježbe mogu biti korisne, uključujući izravnavanje leđa prema zidu ili radeći isti manevar sa oba koljenima istovremeno ili ustajući i duboko savijajući koljena. Te se vježbe mogu raditi u serijama od oko 10 dva-tri puta na dan. U doktorovoj ordinaciji može se dobiti knjižica sa slikama vježbi. Uz to, fizikalni terapeut može pokazati vježbe i propisati poseban program koji je usklađen sa individualnim potrebama.

Usklađivanje položaja može pomoći korisnim promjenama u savijenosti leđa, npr. kada osoba sjedi, sjedalica može biti usklađena tako da je nagnuta prema naprijed, ili se koristi sjedalica sa niskim nogama da koljena budu savijena, a kičma izravnana.

Hirurški zahvat može doći u obzir ako se neurološki simptomi pogoršavaju, npr. ako osoba razvije slabost i gubitak osjeta ili jaku i stalnu bol. Nesposobnost kontroliranja mokraćnog mjehura i crijeva općenito zahtijevaju hitnu operaciju. Najčešće se uklanja probijeni disk. Češće se radi uklanjanje diska kroz vrlo malen rez koristeći mikrohiruršku tehniku. Otapanje hernije diska injiciranjem u nju kemikalija ne čini se tako djelotvornim kao drugi pristupi, a može biti i opasno.

Ako je hernija diska u cervikalnoj (vratnoj) kičmi, može pomoći izvlačenje i podupirući ovratnik. Većina simptoma se olakšava jednostavnim mjerama, ali ako su bol i znakovi oštećenja nerva teški i ako napreduju, može biti potrebna operacija.