

Derékfájás – az ágyéki gerincszakasz problémái

Magyarország felnőtt lakosságának közel 80%-a szenved derékfájdalomtól, a középkorúak jó része leginkább emiatt kerül betegállományba. A derékfájás a világ számos országában az egyik leggyakoribb panasz. Angliában például évente 10 millió munkanap kiesését okozza a derékfájás, az Egyesült Államokban pedig 5,4 millió amerikaiat tesz munkaképtelenné és ez évente 20 milliárd dollár költséget jelent az amerikai gazdaságnak.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/hátfájás/>

Érdeemes áttekinteni először is a gerinc különböző szakaszait, hogy hol is találjuk az úgynevezett ágyéki gerincszakaszt.

Fentről lefelé haladva a gerincoszlop az alábbi területekből áll:

- **Nyaki szakasz:** 7 db közepén elhelyezkedő csigolya alkotja.
- **Háti szakasz:** 12 db csigolya alkotja, görbületében – oldalról - a domborulat (kifózis) vehető észre.
- **Ágyéki szakasz:** 5 db csigolya alkotja, amelyek közepén helyezkednek el. Görbülete homorú (lordosis).

- **Keresztcsonti, farkcsonti szakasz:** 5 db csigolyából áll, amelyek felnőttkorra összecsontosodnak. A keresztcsont kifelé domborodik (kifózis), a 3-5 farkcsigolya pedig befelé hajlik.

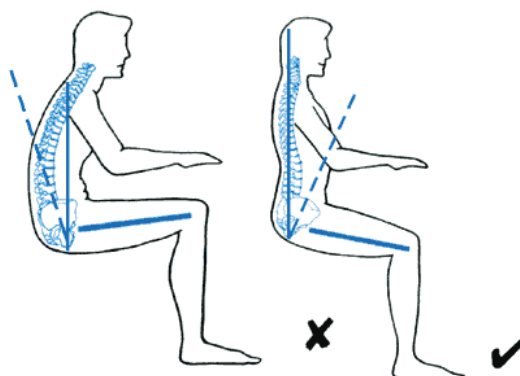
A lumbális (ágyéki) szakasz a gerincoszlop érzékeny területe, és a fájdalom szinte minden esetben itt tapasztalható. A fájdalmas tünetek oka a helytelen tartás, a túl sok ülés is lehet, amely a folyamatos terhelés miatt a betegek ágyéki szakaszán súlyos elváltozást idéz elő, hiszen az ágyék egészséges homorú alakja idővel kiegyenesedik. Még nagyobb gond, ha ülés közben a gerinc domborodik is.

Azoknak, akiknek feszesebbek a hátizmaik, porckorong károsodásuk, csontritkulásuk, fejfájásuk, isiászuk vagy egyéb gerincpanaszuk van, sokat szenvednek e fájdalomtól. A panaszok oka gerincbetegség, vagy testtartási, mozgási rendellenesség. Mivel a tartási rendellenességek már serdülőkorban is észlelhetők, korai felismerésükkel és kezelésükkel a későbbi, a gerinc helytelen terheléséből fakadó, maradandó elváltozások és panaszok megelőzhetők.

A gerincfájdalom tehát többnyire nem elkerülhetetlen sorscsapás, hanem sok esetben helytelen tartás, mozgás, életmód következménye.

Kétségtelen, hogy gyakran öröklött tényezők, illetve fizikai túlterhelés játszik szerepet egyes gerincbetegségek kialakulásában, de az is kétségtelen, hogy megfelelő életmóddal mindenki sokat tehet a gerincpanaszok megelőzése érdekében, különösen azok, akiknél ilyen hajlamosító tényező fennáll. **Sokkal könnyebb megelőzni a bajt, mint meggyógyítani!**

Az ágyéki gerincszakasszal kapcsolatos problémák (lumbágó, isiász, becsípődés, porckorongsérv, meszesedés) előfordulása legalább olyan gyakori, mint a nyaki és vállövi megbetegedéseké.



Fotó:

<https://feovenyessygerinckozpont.hu/panaszok/mozgasszervi-problemak-testtajankent/az-agyeki-gerincszakasz-leggyakoribb-problemai>

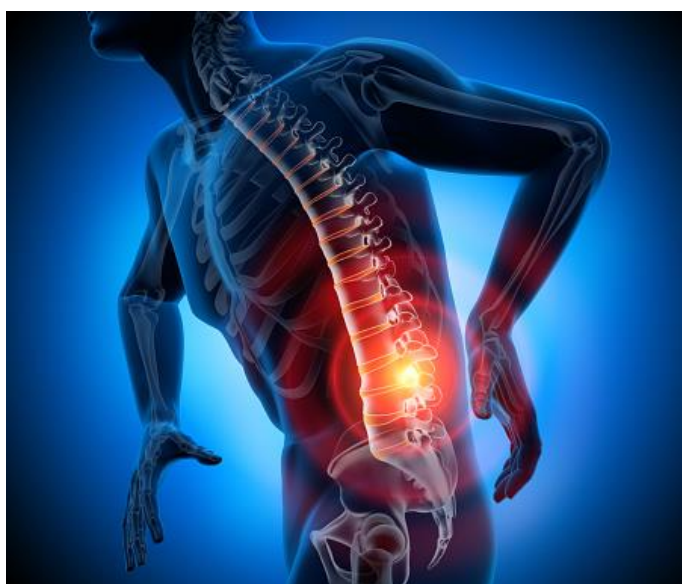
Az ágyéki gerincszakasz élettanilag homorú (lordosis). A gerinc ezen része az ágyéki csigolyákból és a közöttük lévő porckorongból áll, a medencéhez pedig a keresztcsonttal kapcsolódik. **A mozgásszegény, ülő életmód következtében az ágyéki gerincszakasz éppúgy deformálódik, mint a nyaki szakasz.** A számítógép előtt ülve a homorulat eltűnik, és – ahogy a képen is látható – domborodik a hátunk. A helytelen testtartás többszörös terhet ró az amúgy is komoly munkát végző ágyéki szakaszra, hisz a keresztcsont a gerinc tartópillére.

A hosszantartó helytelen testtartás következményei lehetnek többek közt:

1. **Becsípődések:** Gerincoszlopunkban a csigolyákat porckorongok választják el egymástól. A porckorongok elsődleges szerepe az, hogy a csigolyákra nehezedő nyomást enyhítsék. Ha a porckorong folyamatos túlterhelésnek van kitéve, idővel veszít ruganyosságából, és egyre laposabbá válik, ezáltal a csigolyák ízfelszínei közelebb kerülnek egymáshoz. Az egymás feletti csigolyák ízületi felszínein egy-egy érzőidegekkel teli tok található. Ha csökken a távolság a csigolyák közt, az ízfelszínek állandó irritációnak vannak kitéve, s ez bizony rendszeres vagy folyamatos deréktáji érzékenységgel, fájdalommal jár. Egy rossz mozdulat, pl. előre hajlásból felegyenesedés, vagy az ágyból történő felkelés hatására az érzőidegekkel teli ízületi tok bolyhai becsípődhetnek az ízfelszínek közé. Ez okozza a hirtelen, szinte

elviselhetetlen fájdalmat. A becsípődés következtében a tok be is gyulladhat, amely hosszan tartó szenvedést okozhat.

2. **Porckorongsérv:** Porckorongsérv esetén a porckorong kiboltosul a csigolyák közül, benyomódik a gerinccsatornába, és ott a szalagot, ideggyököt, gerincvelőt, vagy a gerincvelő burkát nyomni kezdi. A betegség ugyancsak a helytelen testtartás következtében alakul ki leggyakrabban: a homorulat „eltűnésével” a csigolyák előre feszülnek, a porckorong deformálódik, egy idő után pedig kitüremkedhet.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/porckorongsérv/>

3. **Ízületi kopások (arthrosis), meszesedés:** A helytelen tartás következtében az egymás felett álló csigolyákra erőteljes, természetellenes nyomás hat, amely túlterheli a porckorongokat, így ellaposodnak, folyadékot veszítenek. Az ellapulás következtében a csigolyák ízületi felszínei közelebb kerülnek egymáshoz. Az ízfelszínek érintkezésével járó fájdalom elkerülése érdekében a szervezet önvédelmi mechanizmusként meszet termel, hogy távol tartsa egymástól a két ízfelszínt. A meszesedés azonban a mozgástartomány kóros beszűküléséhez és egyéb problémák kialakulásához vezet.

Természetesen, a már kialakult kopást és meszesedést nem tudjuk visszafordítani, de a fentiekben említett következményeket: az izmok gyengülését, feszülését, görcsösségét, megrövidülését, illetve megnyúlását, a fájdalmat és a mozgás korlátozottságát viszonylag jól tudjuk befolyásolni.

Gyógyszeres kezelésként fájdalomcsillapítók, gyulladáscsökkentők és izomlazító gyógyszerek jöhetnek szóba.

A **fizioterápia**, kis- és nagyfrekvenciás elektroterápia, ultrahang, fénykezelések, hőkezelések (meleg : iszappakolás, paraffin pakolás, hősugárzás; hideg : jegelés, hideg pakolás, kryogél kezelés) gyógyfürdők, masszázs és gyógytorna segítségével lehet igénybe venni a panaszok csökkentése és a gyógyítás érdekében.

A **gyógytorna** fő célja az izomerősítés a mozgáskorlátozottság és izomsorvadás csökkentésére, illetve megelőzésére.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/gyógytorna/>

Előfordulnak ma már újabb terápiák is, ilyen például az úgynevezett **gerincnyújtás**. Az egyedül is biztonságosan végezhető terápia gerincnyújtó (gravitációs) paddal történik.

Működési elve, hogy az összenyomódott csigolyák a fejjel-lefelé történő gerincnyújtás hatására a gerincoszlop terhelése nélkül távolodnak el egymástól. Így növekszik a csigolyák közötti rés, és regenerálódnak a kötőszövetek. Napi 5-10 percnyi nyújtással már nagymértékben erősíthetjük a gerincoszlopot, és megelőzhetjük a további gerincbántalmak kialakulását. Addig célszerű a gravitációs padot használni, amíg kényelmesen nyúlnak a gerinc menti izmok.

Műtéti beavatkozás akkor indokolt, ha az egyéb kezelések nem hoznak kellő eredményeket.

Érdeemes röviden szót ejteni az alábbi, bár kevésbé gyakori, de a derékfájást előidézhető betegségekről is:

Fertőzés: Az osteomyelitisnek is nevezett gerincfertőzés ritka, de erős fájdalmakat okozhat, és kezelés nélkül akár életveszélyes is lehet. Okozhatja sebészeti beavatkozás, injekció, vagy a véráramon keresztül is terjedhet. A károsodott immunrendszerű betegek hajlamosabbak a gerincfertőzések kialakulására.

Tumor: A legtöbb gerindaganat a test egy másik részében kezdődik, és áttétet okoz a gerincen. A leggyakoribb daganatok, amelyek a gerincbe terjednek, emlő-, prosztata-, vese-, pajzsmirigy- vagy tüdőrákból indulnak ki. Az ismert rákdiagnózisban szenvedő betegek hátfájásának minden új tünetét értékelni kell a lehetséges gerincáttétek szempontjából.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/spinal%20tumor/>

Autoimmun betegség: A hátfájás/derékfájás lehet az autoimmun betegségek valamelyikének egy lehetséges tünete is.

Ez a cikk tartalmazza a derékfájás leggyakoribb okait, de nem mindet. A derékfájás optimális kezelésének megtalálása általában a helyes klinikai diagnózis felállításától függ, amely azonosítja a beteg tüneteinek kiváltó okát. Legfontosabb mindig a megelőzés - amennyiben lehetséges -, ahogy a fentiekben is olvashattuk. A helyes testtartásra való odafigyelés nem csak álló, de ülő helyzetben is nélkülözhetetlen. A mozgás, a sport pedig sokat segít a megfelelő izmok erősítéséhez és nyújtásához.

Forrás: <http://www.doki.net/tarsasag/upload/mra/document/GERINCBETEGSEGEK.htm>

<https://feovenyessygerinckozpont.hu/panaszok/mozgasszervi-problemak-testtajankent/az-agyeki-gerincszakasz-leggyakoribb-problemai>

<https://www.gerincfix.hu/blog/gerincnyujtas-ilyen-problemakban-segithet/>

<https://www.spine-health.com/conditions/lower-back-pain/causes-lower-back-pain>



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.