

Bolesti diskusa u vašoj kralježnici

Vi već dulje vremena imate bolove u leđima. Vaša se dugotrajna bol u vratu ili o gornjem dijelu leđa širi u rame, ruku ili u prsni koš. Ili vas bole križa, a bol se širi u natkoljenicu ili zahvaća cijelu nogu. Ili vas je iznenada «presjeklo» u križima i od tada trpите jake bolove. Ukoliko ste se prepoznali u nekom od ovih redaka, velika je vjerojatnost da imate bolestan diskus u kralježnici.

Što je diskus:

Diskus je elastično, mekano i hladetinasto tkivo u obliku prstena koji se nalazi između svaka dva kralješka. Zahvaljujući diskusima omogućeno je uredno pokretanje kralježnice. Taj diskus (prsten) mora uvijek biti na ispravnom mjestu. Iz kralježnice preko diskusa izlaze parovi živaca (lijevi i desni) koji su odgovorni za osjet boli i pokretanje tijela. Iz vratne kralježnice izlaze živci za ruke i ramena. Iz leđne kralježnice izlaze živci koji opskrbljuju grudni koš. Iz slabinske kralježnice, tj. iz križa izlaze živci koji opskrbljuju noge i odgovorni su za bol i pokrete nogu.

Jedna od najčešćih bolnih stanja kod diskusa je njegov pomak. Pomak diskusa se najčešće događa na slabinskom dijelu kralježnice, tj. u križima. Ako se diskus pomakne sa svoga mjesta, on tada nabubri i poveća mu se volumen. Takav nabubreni diskus pritišće najbliži živac i vi to osjećate kao jaku bol u vratu, ramenima, rukama, leđima, kukovima ili nogama. Pomaknut, natečen i ispučen diskus može se i uklještititi između dva kralješka. To se stanje očituje u vrlo jakim bolovima u kralježnici koji sijekaju ili u ruke ili u natkoljenice, pa u cijelu nogu.

Vaš će vas obiteljski liječnik poslati na rentgenske pretrage. One mogu pokazati pomaknuti diskus. Bit će vam predloženo operativno liječenje.

Što to znači:

Operacija se izvodi u narkozi, tako da se bol ne osjeća. Neurokirurg će vam kroz mali rez na leđima osloboditi pristup diskusu, te onemogućiti da diskus pritišće na živac ili ukloniti suvišno tkivo diskusa koje izlazi izvan prostora između dvaju kralježaka. Za vrijeme operacije na mjestu odstranjenog diskusa ne stavlja se nikakav strani plastični ili metalni materijal. Tu će se za nekoliko mjeseci spontano stvoriti čvrsti ožiljak. Operacija takve vrste ne ubraja se među operacije sa velikim rizikom. Vi ćete prije operacije biti pomno pregledani, vaša će krv biti analizirana kako bi se preduhitrile eventualne komplikacije u tijeku i poslije operacije. Nakon operacije bit ćete smješteni u sobu za buđenje. Prilikom buđenja iz narkoze osjećat ćete se umorno i pospano. Imat ćete bolove na mjestu rane, ali će ti bolovi biti podnošljivi. Ukoliko bi oni bili jači, dobit ćete u venu lijekove u injekciji protiv bolova.

Poželjno je da rano nakon operacije, gotovo već isti dan, počinjete micati nožnim prstima i potkoljenicama u krevetu. Nakon operacije je strogo zabranjeno pogrešno opterećivanje i pogrešno pokretanje kralježnice. Trajanje tog ograničenja je specifično za svakog bolesnika posebno. Procesu oporavka vi možete mnogo doprinijeti time što ćete se pomno držati uputa koje ćete dobiti od liječnika - neurokirurga, fizioterapeuta i medicinske sestre. Već drugi dan nakon operacije vi ćete moći doći do umivaonika, ali pod strogim nadzorom sestre ili fizioterapeuta. Oni će vam točno pokazati koji su pokreti dopušteni.

Sedmog dana nakon operacije liječnik će vam odstraniti konce s rane. Tada ćete biti prebačeni u ustanovu za rehabilitaciju gdje ćete pod nadzorom stručnjaka ojačati vaše mišiće koji su vam potrebni za kretanje. Najprije ćete vježbati u vodi, a potom vježbati u gimnastičkoj dvorani. Ukoliko ćete marljivo i redovito vježbati, vaše ozdravljenje će ići brže.

Uspjesi operacije:

Oko 80% pacijenata koji su poput vas može računati na zadovoljavajuće stanje nakon operacije. Bolovi se nakon operacije povlače ili su daleko manji. Samo kod 20% bolesnika bolovi se ne smiruju na željenu razinu. To dolazi u onim slučajevima kada je osim bolesti diskusa prisutna i istrošenost kralješka. To se pak ovom, navedenom operacijom ne može ozdraviti, jer se tim tipom operacije rješava samo ispučenje diskusa ili oslobađanje ukliještenog živca.

Vaša će kralježnica nakon operacije biti osjetljiva. Zato morate paziti da nakon operacije ne dižete velike terete, da ne radite dugo u prisilim položajima te da izbjegavate naglo okretanje tijela. Izričito su nepoželjni i zabranjeni sportovi poput kuglanja, tenisa ili skijanja. No aktivnim i ciljanim tjelesnim vježbanjem možete uvelike poboljšati pokretljivost vaše kralježnice.

Ukoliko je vaša bolest takva da vam se preporuča operacija, pristanite na nju. Nemate što izgubiti. Vaše šanse da će vam nakon operacije biti bolje vrlo su velike.