

Boala discală degenerativă

Aveți dureri cronice sau acute din cauza unor probleme de spate? Ați fost recent diagnosticat cu o boală degenerativă la disc și căutați un tratament conservator? Specialiștii de la Departamentul de Management al Durerii sunt experimentați și instruiți pentru a diagnostica și trata conservativ boala degenerativă a discului. Dacă aveți întrebări după ce ați citit această pagină web, vă invităm să vă programați pentru un consult.

Ce este boala degenerativă a coloanei vertebrale?

Boala degenerativă a discului, nu este de fapt o boală. În schimb, este o afecțiune care cuprinde modificările normale ale discurilor intervertebrale ce apar odată cu trecerea timpului.

Ce sunt discurile intervertebrale?

Rolul lor este de a separa vertebrele (segmentele osoase ale coloanei vertebrale). Discurile acționează ca niște amortizoare pentru vertebre. Discurile se distrug în timp, făcând coloana vertebrală mai puțin suplă, ceea ce înseamnă că pacienții nu pot răsuci sau îndoi spatele la fel ca înainte. După cum vă puteți imagina, acest lucru poate provoca durere, precum și o serie întreagă de alte simptome. În plus, atunci când discurile sunt uzate, pot apărea probleme suplimentare pe termen lung, cum ar fi stenoza canalului spinal (care conține măduva spinării), hernierea discurilor sau osteoartrita. Medicii folosesc mai mulți termeni pentru a descrie problemele discului intervertebral și durerile asociate. Termenii includ:

- degenerarea discurilor
- nerv comprimat
- hernie de disc
- discol colapsat
- proeminența discului
- disc alunecat
- discol rupt
- boala de disc
- disc bombat

Folosind acești termeni interschimbabil de multe ori creează confuzie printre pacienții. Cu toate acestea, dvs trebuie să fiți preocupat doar de înțelegerea diagnosticului medical precis dat de medicul dumneavoastră. Acest diagnostic va identifica cauza reală a durerii de spate și a altor probleme legate de durere. Simptomele comune ale afecțiunilor discului degenerat:

- spasme musculare
- spate rigid

- slăbirea forței musculare
- dureri de spate
- durere după operația de spate
- dureri intermitente în timpul anumitor activități
- durere care variază de la minimă la severă
- durerea se poate localiza în partea inferioară a spatelui, dar apoi iradiază spre șolduri și picioare
- durere continuă a spatelui inferior, cu o durată mai mare de șase săptămâni
- durere care pare mai severă atunci când stați în picioare pentru perioade lungi de timp, aplecați spre înainte sau ridicați diverse obiecte
- amorțeală / furnicăături la nivelul picioarelor sau dificultăți la mers (acestea sunt simptome severe ale bolii de disc)

Este important să rețineți că durerea asociată cu degenerarea discului nu progresează odată cu vârsta. În multe cazuri durerea asociată cu discurile degenerate se diminuează odată cu trecerea timpului. De obicei, în jurul vârstei de 60 de ani, un pacient care are un disc degenerat va suferi mai puțină durere. Însă boala în sine evoluează și chiar dacă durerea de reduce pot apare numeroase alte probleme (cum ar fi modificări ale formei și structurii coloanei vertebrale, stenoza canalului spinal sau radiculopatia lombară ce dă naștere bolii cunoscute ca sciatică). De asemenea, este important de observat că sacroileita (inflamarea articulației dintre osul sacru și oasele coxale) și boala degenerativă a discului pot avea simptome similare. Este întotdeauna bine să raportați toate simptomele medicului dumneavoastră pentru a face diagnosticul corect.

Ce cauzeaza boala degenerativa a discului?

Zonele cele mai sensibile la uzură care progresează în timp, sunt articulațiile fațetare (articulații între vertebrele coloanei vertebrale).

Pe măsura ce înaintăm în vârstă, cartilajul coloanei vertebrale (care este compus din apă și proteine) se schimbă și își pierde calitățile. După cum probabil puteți ghici, rezultă un cartilaj fragil, mai slab și mai subțire, care trebuie să sprijine în continuare coloana vertebrală.

Deoarece discurile și articulațiile fațetare sunt parțial alcătuite din cartilaje, ele sunt supuse degenerării în timp. Acest întreg proces provoacă adesea durere lombară. Un traumatism vertebral poate duce, de asemenea, la degenerarea discurilor.

Opțiuni de tratament și îngrijire

Există câteva opțiuni diferite pentru a trata în mod eficient boala degenerativă a discului. Aceste opțiuni includ:

- injectarea unui steroid în spațiul epidural
- rizotomia
- excizia percutană a discului afectat (tehnică minim-invazivă)

- stimularea cu înaltă frecvență a măduvei spinării
- acupunctura
- injectarea de anestezic local și steroid transforaminal
- fuziunea / stabilizarea chirurgicală a corpurilor vertebrale
- fizioterapie
- medicamente anti-inflamatorii
- exerciții specifice (de exemplu, întinderea musculaturii spatelui, exerciții de stabilizare, aerobic)
- intervenții chirurgicale
(numai dacă tratamentele convenționale, neinvazive nu au succes)

Cum trăim cu bolile de disc?

De cele mai multe ori pacienții afirmă că o bună gestionare a durerii îi va ajuta să traiască cu boala discală și să aibă o calitate a vieții bună. De fapt, 90% dintre pacienții diagnosticați cu această patologie spun că simptomele dispar de obicei în decurs de trei luni. Ceea ce înseamnă că probabil este mai bine să încercați câteva metode de reducere a durerii înainte să recurgeți la o intervenție chirurgicală care vă va modifica structura coloanei vertebrale pentru totdeauna.

Există câteva activități și acțiuni pe care le puteți face pentru a vă ajuta în viața de zi cu zi. Aflați de la specialiștii noștri care sunt cele mai bune modalități de a vă reduce durerea până la un nivel pe care îl puteți tolera. Adoptați un regim de exerciții zilnice, care ar trebui să includă fizioterapie și recuperare profesională dacă este necesar. Faceți modificări comportamentale. Modificați toate activitățile pe care le identificați că agravează durerea. Consumați multă apă. Adoptați o dietă corectă pentru a avea o coloană vertebrală sănătoasă.

Ce ar trebui să fac acum?

Indiferent dacă suferiți de simptomele bolii degenerative de disc sau dacă ați fost recent diagnosticat cu o patologie la nivelul coloanei vertebrale, vă putem ajuta. Primul pas pentru obținerea tratamentului adecvat pe care îl meritați este programarea unei întâlniri cu specialiștii noștri.