

Αμέσως στον γιατρό όταν έχετε έντονο πόνο στη μέση που αντανακλάται στο πόδι ή στο χέρι

ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ

Η ανατομία της κήλης

Η σπονδυλική στήλη χωρίζεται στην:

Αυχενική μοίρα
(σπόνδυλοι A1 έως A7)

Θωρακική μοίρα
(σπόνδυλοι Θ1 έως Θ12)

Οσφυϊκή μοίρα
(σπόνδυλοι Ο1 έως Ο5)

Ιερή μοίρα
(σπόνδυλοι I1-I5, ενωμένοι στο ιερό οστόύν)

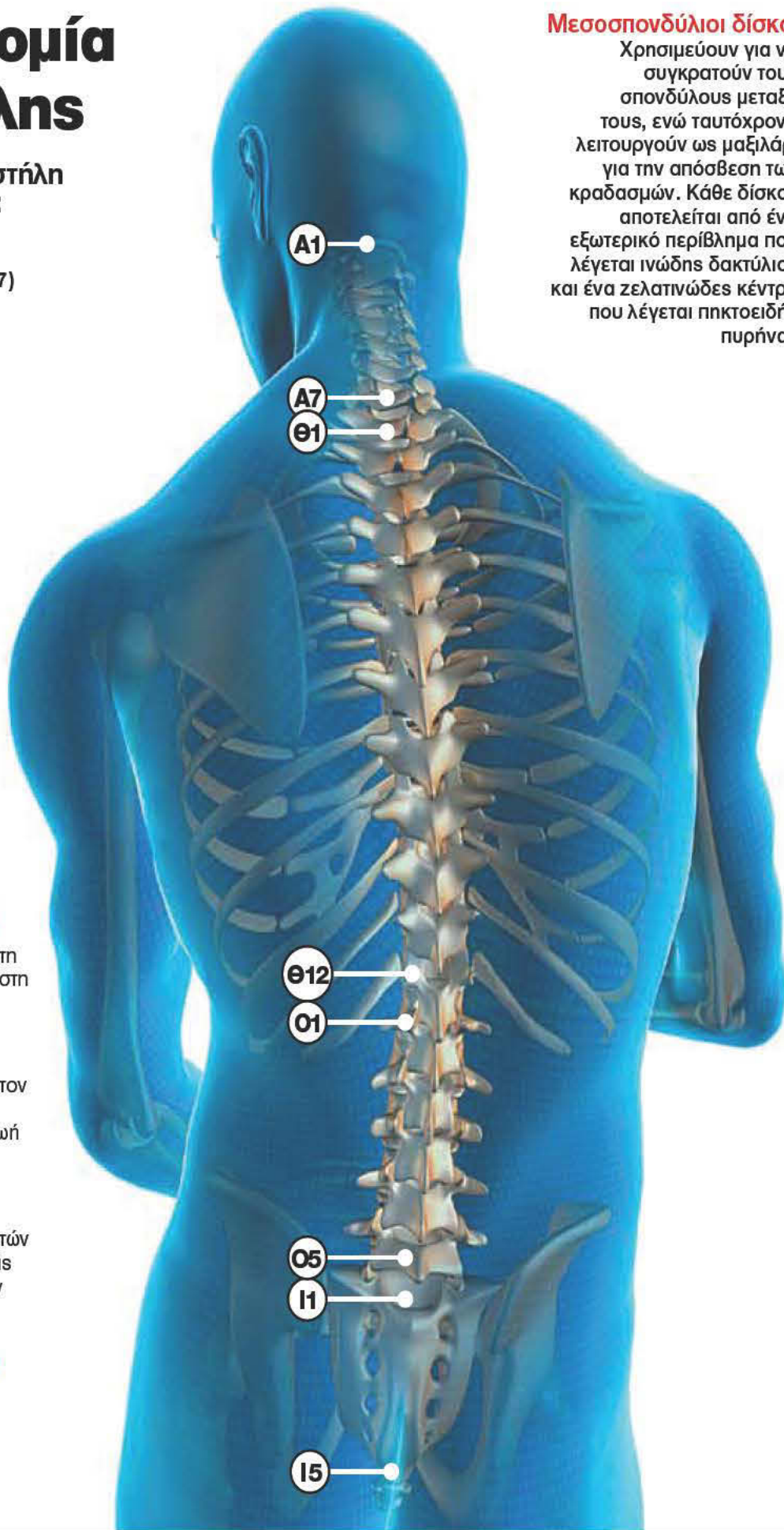
Κοκκυγική μοίρα
(έως τέσσερις σπόνδυλοι ενωμένοι στον κόκκυγα)

7 στους 10
εκδηλώνουν πόνο στη μέση κάποια στιγμή στη ζωή τους

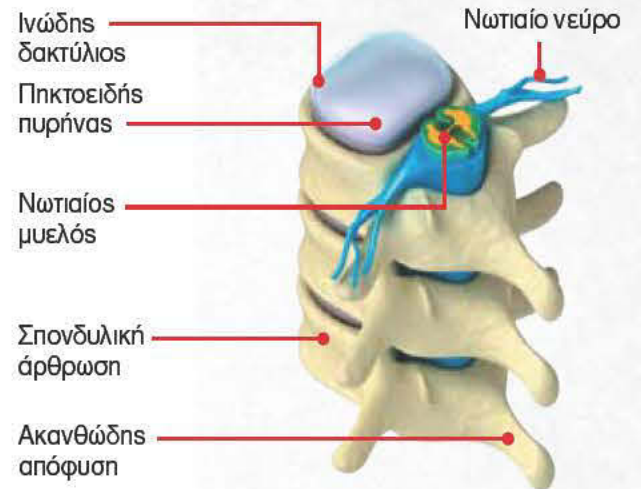
5 στους 10
εκδηλώνουν πόνο στον αυχένα και στο χέρι κάποια στιγμή στη ζωή τους

1 στους 3
ηλικίας άνω των 20 ετών έχει ενδείξεις φθοράς των μεσοσπονδύλιων δίσκων

3 στους 100
με φθορά των μεσοσπονδύλιων δίσκων έχουν συμπτώματα



Μεσοσπονδύλιοι δίσκοι
Χρησιμεύουν για να συγκρατούν τους σπονδύλους μεταξύ τους, ενώ ταυτόχρονα λειτουργούν ως μαξιλάρι για την απόσβεση των κραδασμών. Κάθε δίσκος αποτελείται από ένα εξωτερικό περίβλημα που λέγεται ινώδης δακτύλιος και ένα ζελατινώδες κέντρο που λέγεται πηκτοειδής πυρήνας



Κήλη δίσκου (κάτοψη)
Κεντρική κήλη



Πλάγια κήλη



Η κήλη δημιουργείται όταν το κέντρο του δίσκου παρεκτοπισθεί προς το εξωτερικό περίβλημά του

Παράγοντες κινδύνου

- Φύλο (οι άνδρες κινδυνεύουν περισσότερο)
- Ηλικία (συνχρότερα εμφανίζεται στις ηλικίες 30-50 ετών)
- Λανθασμένη ανύψωση μεγάλου βάρους (χρήση των μυών της πλάτης, αντί των μυών των ποδιών)
- Περίπα κιά
- Επαναλαμβανόμενες δραστηριότητες που καταπονούν την πλάτη (λ.χ. επαγγέλματα που απαιτούν ανύψωση βάρους, έλξη, σκύψιμο ή περιστροφές)
- Πολύωρη, καθημερινή οδήγηση (λ.χ. επαγγελματίες οδηγοί)
- Καθιστική ζωή
- Κάπνισμα (πιστεύεται ότι ελαττώνει την παροχή οξυγόνου στους δίσκους και επιταχύνει την εκφύλισή τους)

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ Στη μέση

- Οσφυαλγία (πόνος στη μέση)
- Πόνος στο πόδι (στον μηρό ή/και στον άκρο πόδα)
- Μούδιασμα ή μυρμήγκιασμα στο πόδι
- Αδυναμία στο πόδι
- Απώλεια ελέγχου της ουροδόχου κύστης ή του εντέρου (εξαιρετικά σπάνιο)

Στον αυχένα

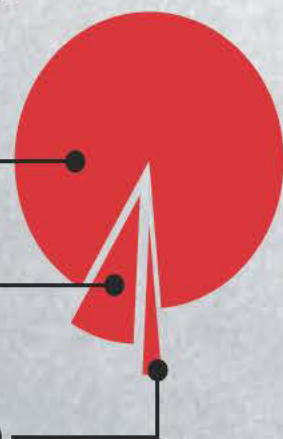
- Πόνος στον βραχίονα (μπράτσο)
- Μούδιασμα και μυρμήγκιασμα από τον βραχίονα έως τα δάκτυλα του χεριού (αναλόγως με τη θέση της κήλης στον αντίχειρα, στον μέσο δάκτυλο ή στον μικρό)
- Μυϊκή αδυναμία στο προσβεβλημένο χέρι (στο μπράτσο ή/και στα δάκτυλα)
- Πόνος στον ώμο ή αδύναμη λαβή του χεριού, αναλόγως με τον μεσοσπονδύλιο δίσκο όπου έχει εμφανιστεί η κήλη

Θέση εμφάνισης κήλης δίσκου

90%
των κρουσμάτων στη μέση

8%
των κρουσμάτων στον αυχένα

1-2%
των κρουσμάτων στο μέσον της πλάτης (θωρακικοί σπόνδυλοι)



ΔΙΑΓΝΩΣΗ

- **Λήψη ιστορικού και κλινική εξέταση**
- **Νευρολογική εξέταση.** Μπορεί να είναι τεστ που κάνει ο γιατρός ή/και πλεκτρομυογράφημα (μπορεί να αποκαλύψει βλάβη στα νεύρα)
- **Απεικονιστικές εξετάσεις.** Ο γιατρός μπορεί να συστήσει ακτινογραφία (δεν δείχνει την κήλη, αλλά μπορεί να αποκλείσει άλλες αιτίες των συμπτωμάτων), αξονική τομογραφία (απεικονίζει τη σπονδυλική στήλη και τις δομές της), μαγνητική τομογραφία (επιβεβαιώνει την ύπαρξη κήλης και δείχνει ποια νεύρα επηρεάζει) και μυελογραφία (γίνεται σε επιλεγμένα περιστατικά για να δείξει αν συμπιέζεται ο νωτιαίος μυελός)

Θεραπεία

- Φάρμακα (λ.χ. αναλγητικά, μυοχαλαρωτικά, κορτιζόνη, φάρμακα για τις νευραλγίες)
- Φυσικοθεραπεία
- Χειρουργική επέμβαση

Πότε να πάτε στον γιατρό

Από γιατρό πρέπει να αξιολογηθεί οποσδήποτε ο πόνος στον αυχένα ή στη μέση που εξαπλώνεται στο χέρι ή στο πόδι, ανεξάρτητα από το αν συνοδεύεται ή όχι από μούδιασμα, μυρμήγκιασμα ή αδυναμία του προσβεβλημένου άκρου