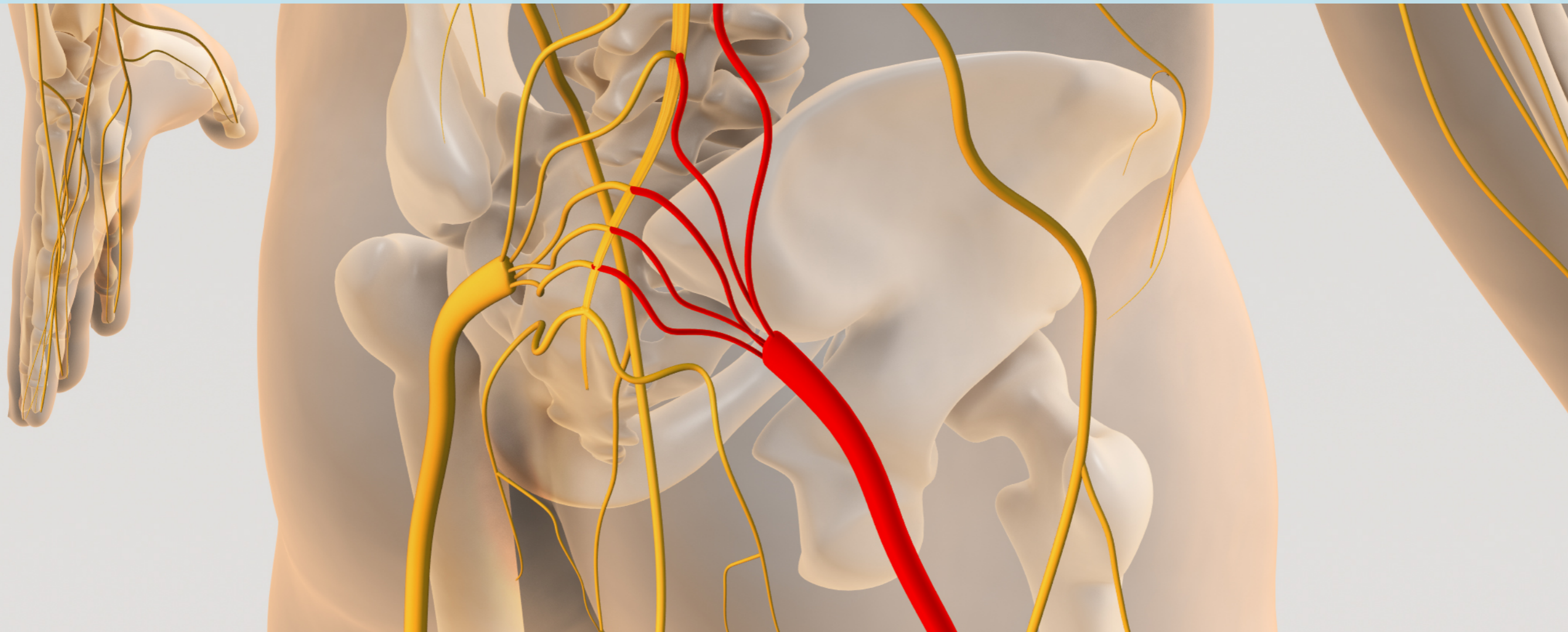


RWA KULSZOWA

Ćwiczenia które możesz wykonać w domu



Dr Andrzej Kondratiuk

Dr Andrzej Kondratiuk

RWA KULSZOWA

WYDANIE 2

Ćwiczenia które możesz wykonać w domu

ISBN 978-83-971278-4-5

Copyring © by Andrzej Kondratiuk

Ćwiczenia - mgr Anna Kalwasińska

Niniejsze wskazówki są skierowane do osób z rozpoznaną przez lekarza dyskopatią i rwą kulszową po wykluczeniu innych chorób, powodujących podobne objawy. Wydanie przeznaczone wyłącznie do celów informacyjnych, nie stanowi porady lekarskiej, nie może zastępować medycznej diagnostyki i leczenia. Autor, wydawca i dystrybutorzy nie odpowiadają za jakiegokolwiek negatywne skutki lub konsekwencje wynikające ze stosowania zawartych w książce porad.

Żadna część tej książki nie może być powielana ani rozpowszechniana w żaden sposób, elektronicznie lub mechanicznie, a w szczególności kopiowana, nagrywana i przechowywana w systemach gromadzenia i udostępniania danych bez pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

Spis treści

Rozdział 1 Objawy rwy kulszowej -- 8

6 -- Promieniowanie bólu -- 9

7 -- Drętwienie kończyn -- 10

8 -- Osłabienie mięśni -- 11

Rozdział 2 Dyskopatia lędźwiowa -- 12

Dysk międzykręgowy -- 13

Zwyrodnienie dysków -- 14

Uwypuklenie dysku -- 15

Przepuklina z protruzją dysku -- 16

Rozdział 3 Nerw kulszowy -- 17

Rdzeń kręgowy -- 18

Cauda equina -- 19

Budowa nerwu kulszowego -- 20

Ucisk dysku na nerwy rdzeniowe -- 21

Rozdział 4 Jak zrozumieć badanie rezonansu magnetycznego (MRI) -- 22

Uwypuklenie dysku -- 23

Protruzja -- 24

Ekstruzja -- 25

Sekwestracja -- 26

Otwory międzykręgowe -- 27

Spis treści

Zachyłki boczne kręgosłupa -- 28

Ucisk na worek oponowy -- 29

Przyczyny rwy kulszowej -- 30

Rozdział 5 Komplikacje dyskopatii -- 31

Ból atypowy -- 32

Objawy alarmowe -- 33

Leczenie chirurgiczne -- 34

Rozdział 6 Zestawy ćwiczeń -- 35

Pozycje przeciwbólowa -- 36

Dekompresja kręgosłupa -- 37

Uwolnienie nerwów -- 38

Ćwiczenia rozciągające -- 39

Rozdział 7 Ćwiczenia -- 40

Zestaw 1

1.1 Pozycja przeciwbólowa na boku ze skrętem ciała -- 41

1.2 Trakcja za stopę z pomocą ekspandera gumowego -- 42

1.3 Zgięcie boczne tułowia z podparciem -- 43

1.4 Rozciąganie mięśni wewnętrznych (przywodzicieli) uda -- 44

1.5 Rozciąganie mięśni pośladkowych -- 45

Spis treści

Zestaw 2

- 2.1 Zgięcie do przodu z oparciem o krzesło -- 46
- 2.2 Ćwiczenie z oparciem na rękach -- 47
- 2.3 Zgięcie boczne tułowia w „zdrową” stronę z oparciem -- 48
- 2.4 Rozciąganie mięśni uda -- 49
- 2.5 Rozciąganie mięśni pośladkowych -- 50

Zestaw 3

- 3.1 Pozycja przeciwbólowa ułożeniowa na piłce rehabilitacyjnej -- 51
- 3.2 Zgięcie do przodu z wykorzystaniem krzesła jako dźwigni -- 52
- 3.3 Skręt tułowia w „zdrową” stronę -- 53
- 3.4 Rozciąganie tylnej grupy mięśni kończyny dolnej -- 54
- 3.5 Rozciąganie mięśni miednicy -- 55

Zestaw 4

- 4.1 Zgięcie do przodu z oparciem o biurko i rozciąganiem mięśni lędźwiowych -- 56
- 4.2 Rozciąganie odcinka lędźwiowego kręgosłupa przy biurku -- 57
- 4.3 Skręt tułowia z kocem pod „zdrową” kończyną dolną-- 58
- 4.4 Rozciąganie tylnej grupy mięśni kończyny dolnej z pomocą taśmy -- 59
- 4.5 Rozciąganie tylnej grupy mięśni uda z rotacją w stawie biodrowym -- 60

Spis treści

Zestaw 5

- 5.1 Pozycja ułożeniowa na plecach z oparciem o piłkę rehabilitacyjną -- 61
- 5.2 Zgięcie do przodu z oparciem o biurko z wałkiem pod udami -- 62
- 5.3 Skręt tułowia z oparciem o krzesło -- 63
- 5.4 Rozciąganie mięśni uda z oparciem o krzesło -- 64
- 5.5 Pozycja odciążająca kręgosłup lędźwiowy -- 65

Rozdział 8 Fizjoterapia i terapia naturalna -- 66

- Termofor -- 67
- Lampa na podczerwień -- 68
- Prądy TENS -- 69
- Prądy interferencyjne --70
- Jonoforeza -- 71
- Laseroterapia -- 72
- Pole magnetyczne -- 73
- Akupunktura -- 74
- Akupunktura ucha -- 75
- Akupresura -- 76
- Mata do akupresury -- 77
- Terapia manualna --78

Rozdział 1

OBJAWY RWY KULSZOWEJ

- Promieniowanie bólu
- Drętwienie kończyn
- Osłabienie mięśni

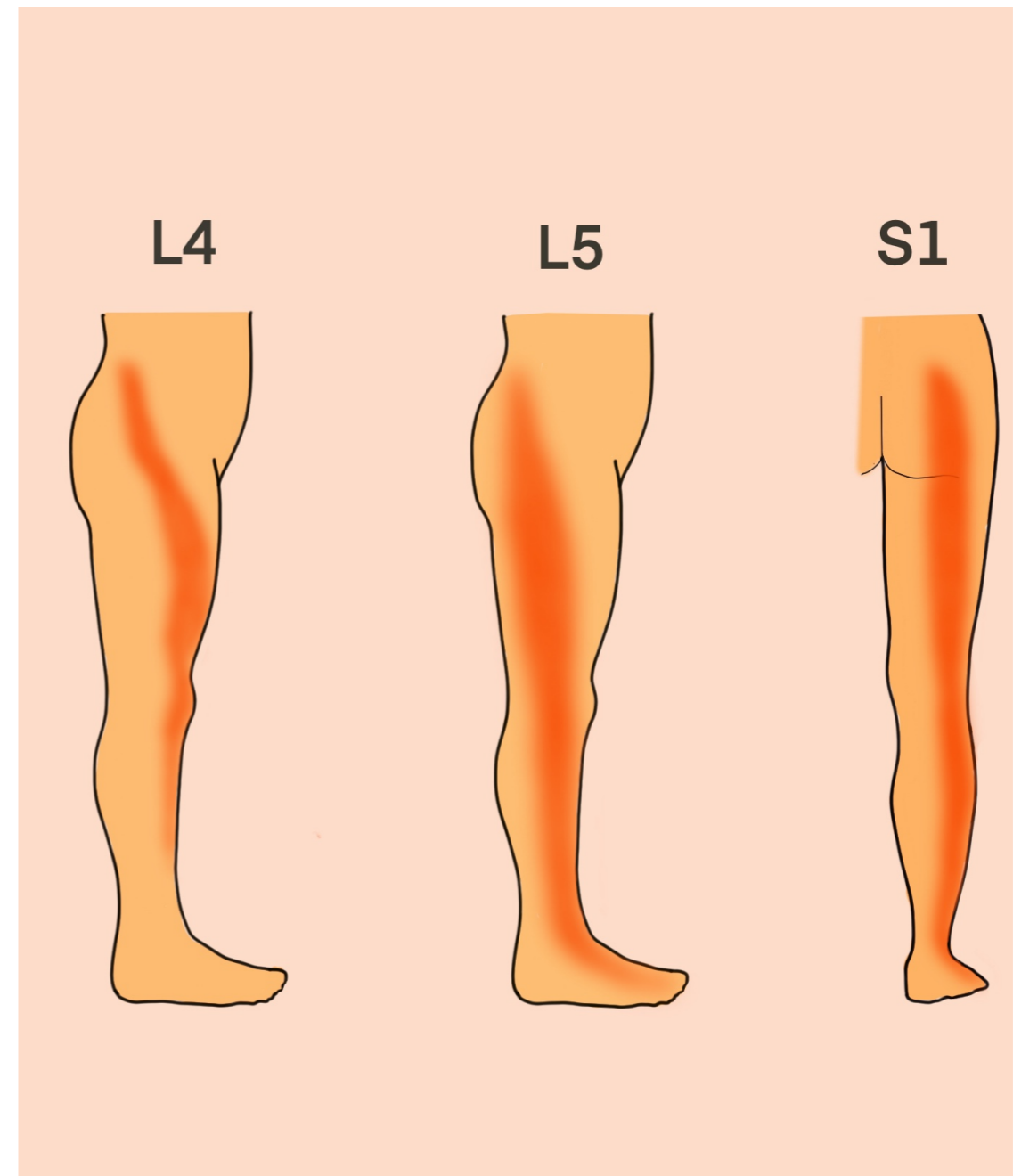
Cechami charakterystycznymi rwy kulszowej są nagły początek i znaczna intensywność bólu z promieniowaniem wzdłuż **nerwu kulszowego** przez całą kończynę dolną - aż do samej stopy. Przyczyną jest uszkodzenie dysku międzykręgowego - **dyskopatia**. Ból zmienia się w zależności od pozycji ciała, utrudnia poruszanie się. Nacisk uszkodzonego dysku na nerw kulszowy może powodować mrowienie na przebiegu nerwu czy też osłabienie bolącej kończyny. W najgorszych przypadkach może pojawić się problem z oddawaniem moczu i stolca.

PROMIENIOWANIE BÓLU

Ból w rwie kulszowej promieniuje wzdłuż **nerwu kulszowego** - przez całą kończynę dolną - czasem aż do samej stopy. Początek bólu może być nagły, ale może także narastać powoli. Ból zmienia się w zależności od pozycji ciała, utrudnia poruszanie się.

W zależności od poziomu uszkodzenia nerwów rdzeniowych w lędźwiowym odcinku kręgosłupa ból promieniuje do:

- przednio-bocznej powierzchni uda do kolana i przedniej części goleni - ucisk na gałązki nerwu **L4**;
- bocznej powierzchni uda i goleni oraz powierzchni grzbietowej stopy - ucisk na gałązki nerwu **L5**;
- tylnobocznej powierzchni kończyny oraz zewnętrznej powierzchni stopy - ucisk na gałązki nerwu **S1**.



Rozdział 2

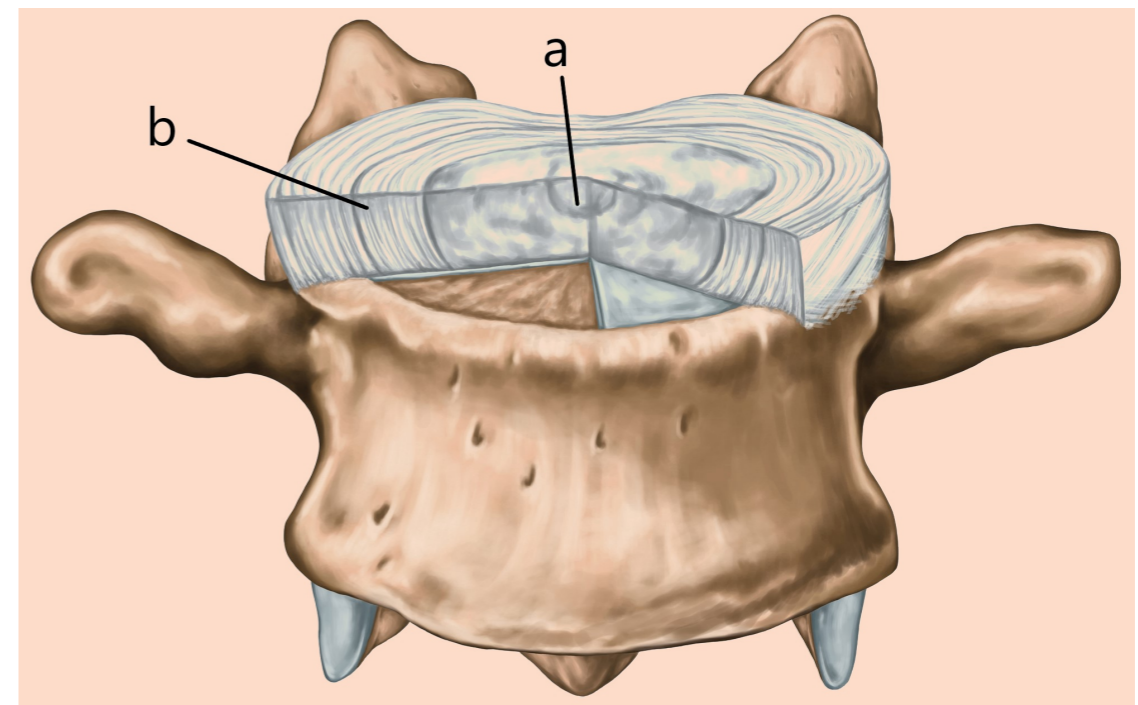
DYSKOPATIA LĘDŹWIOWA

- Dysk międzykręgowy
- Zwyródnienie dysków
- Uwypuklenie dysku
- Przepuklina dysku

Przyczyną zwyrodnienia dysków jest proces **dehydratacji (odwodnienia)**. Z wiekiem tkanki robią się bardziej suche. Te zmiany spowodowane są zmniejszeniem syntezy białek. Jednym z rodzajów białek są proteoglikany, które mają zdolność wiązania i utrzymywania wody. Włókna pierścienia włóknistego dysku międzykręgowego ulegają osłabieniu. Skutkiem zmian zwyrodnieniowych są koncentryczne lub promieniste pęknięcia w obrębie dysku.

DYSK MIĘDZYKRĘGOWY

Rwa kulszowa powstaje w przebiegu **dyskopatii** - uwypuklenia lub wypadnięcia **dysku międzykręgowego** w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, a w konsekwencji ucisku na nerw kulszowy. Dysk (**krążek międzykręgowy**) znajduje się pomiędzy trzonami kręgów. W części centralnej krążka mieści się galaretowata masa - **jądro miażdżyste** (a), które pełni funkcję amortyzacyjną. Działa ono podobnie, jak amortyzator w samochodzie - zmniejsza wstrząsy i obciążenia kręgosłupa podczas aktywności fizycznej. Na zewnątrz jądro miażdżyste otacza gruby **pierścień włóknisty** (b) - mocna tkanka z elastycznych włókien.



Rozdział 3

NERW KULSZOWY

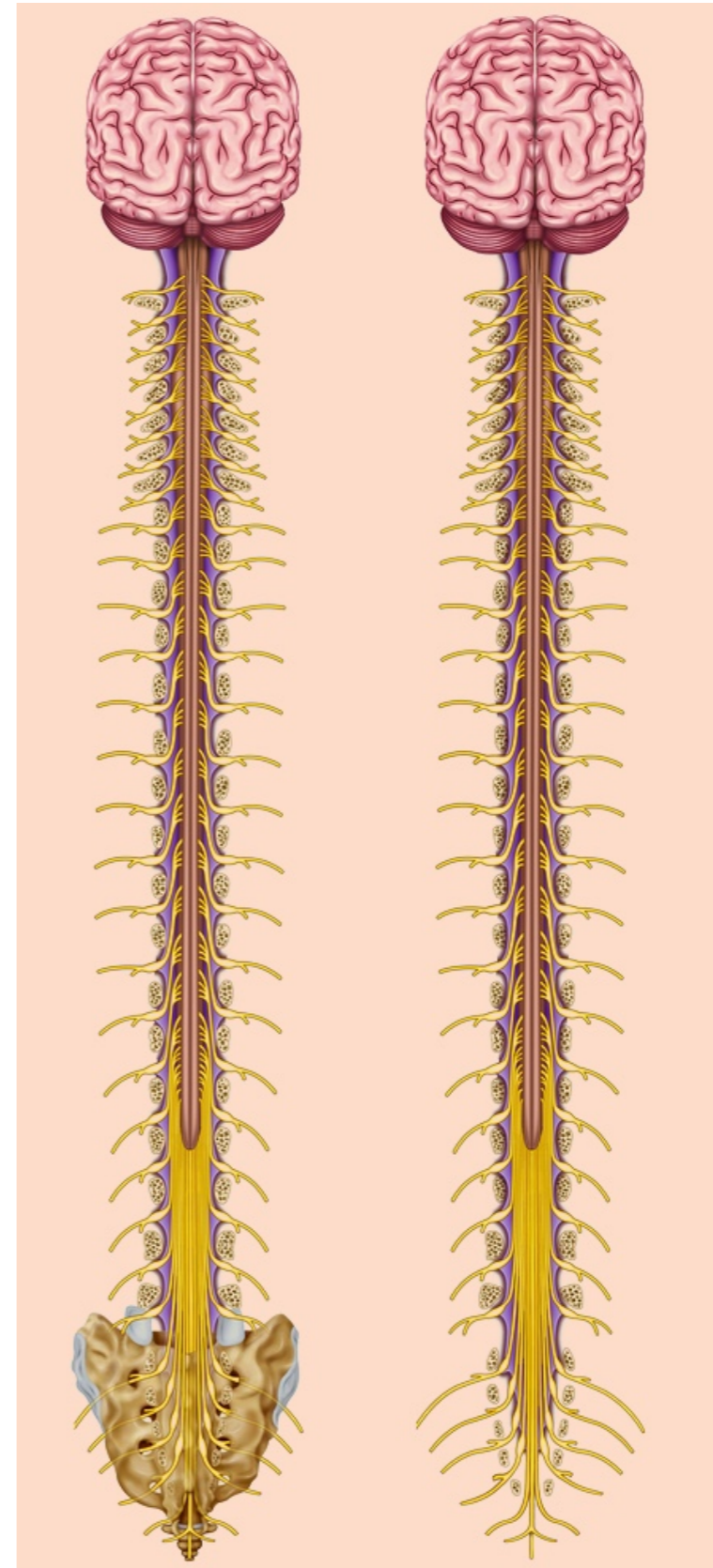
- Rdzeń kręgowy
- Cauda equina - ogon koński
- Nerw kulszowy
- Ucisk dysku na nerwy rdzeniowe

Nerw kulszowy jest największym nerwem u człowieka. Składa się z połączenia kilku korzeni nerwowych z odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa. Z miednicy nerw kulszowy wydostaje się przez otwór kulszowy większy pod mięśniem gruszkowatym. Do kończyny dolnej wychodzi spód mięśnia pośladkowego wielkiego i biegnie pomiędzy tylną grupą mięśni uda. Przedłużeniem nerwu kulszowego na goleni i stopie są nerwy piszczelowy i strzałkowy wspólny.

Nerw kulszowy jest **nerwem mieszanym** - składa się z włókien zarówno ruchowych, jak i czuciowych. Odpowiada więc za ruchomość i odczucie bodźców czuciowych z kończyn dolnych. Właśnie dlatego uszkodzenie nerwu kulszowego powoduje, oprócz dolegliwości bólowych, zaburzenia ruchomości stopy (najczęściej - "stopa opadająca") oraz drętwienie kończyn dolnych.

RDZEŃ KRĘGOWY

Żeby zrozumieć, czemu ból z kręgosłupa może promieniować do nogi, trzeba wiedzieć, jak zbudowany jest **rdzeń kręgowy**. Jest to splot nerwów w kształcie sznura, przewodzący impulsy nerwowe od głowy do tułowia i kończyn. Leży przy kręgosłupie w kanale kręgowym. Od rdzenia wychodzą korzenie przednie (ruchowe) i tylne (czuciowe) tworzące **nerwy rdzeniowe** (31 par). Przez rdzeń i nerwy od mózgu do tułowia i kończyn przekazywane są impulsy uruchamiające mięśnie. W stronę odwrotną - do głowy biegną impulsy bólu i czucia. Jeśli rdzeń lub nerwy odchodzące od niego zostaną przerwane w wyniku urazu lub choroby - następuje niedowład i brak czucia poniżej miejsca uszkodzenia.



Rozdział 4

JAK ZROZUMIEĆ BADANIE REZONANSU MAGNETYCZNEGO (MRI)

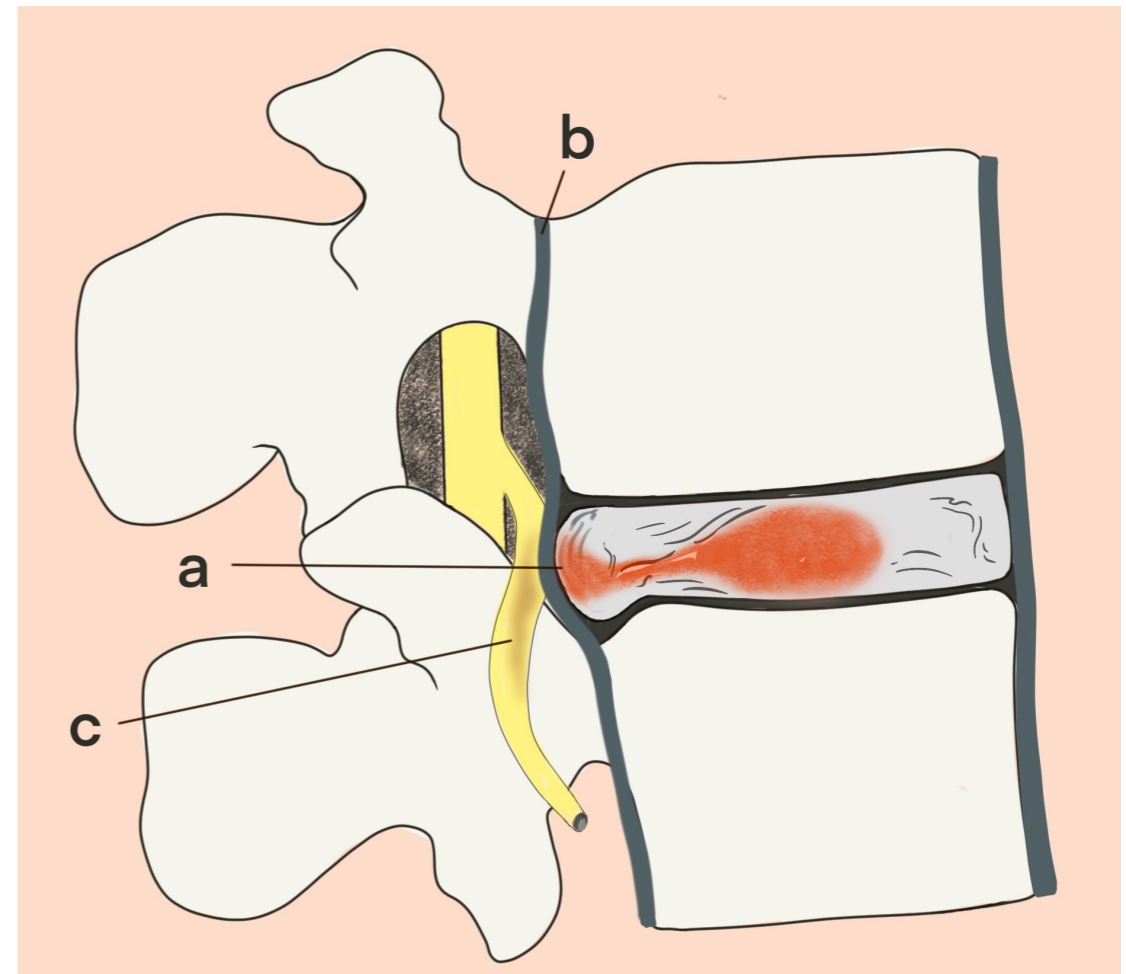
-

Podstawowym badaniem u pacjentów z rwą kulszową jest **rezonans magnetyczny** (MRI). Pozwala on rozpoznać przepuklinę jądra miazdżystego dysku oraz ocenić stopień uszkodzenia korzeni nerwowych i rdzenia kręgowego. W opisie MRI podaje się zwykle dużo informacji. Jednak z interpretacją danych medycznych możesz mieć problem. Dlatego w tym rozdziale przedstawione są podstawowe dane dotyczące nazewnictwa, które możesz spotkać w opisie lekarskim badania MRI.

UWYPUKLENIE DYSKU

W opisie badania MRI bardzo często opisane są zmiany kształtu i pozycji dysków międzykręgowych. Najczęściej przeczytasz że "dysk jest obniżony i ma wypuklinę na kilka milimetrów".

Uwypuklenie dysku (a) występuje z reguły w związku z podnoszeniem ciężaru w czasie skłonu, gwałtownego ruchu lub urazu okolicy lędźwiowej. Jądro miażdżyste zostaje wypchnięte w stronę tylną lub tylno-boczną (typowa lokalizacja przepukliny) co powoduje powiększenie uszkodzonego obszaru dysku. Jest to początkowy etap przepukliny dysku, kiedy materiał jądra miażdżystego znajduje się jeszcze w środku dysku. Dolegliwości bólowe spowodowane są wówczas naciskiem na **tylne więzadło podłużne** kręgosłupa (b) i ewentualnym podrażnieniem **nerwu rdzeniowego** (c).



Przyczyny rwy kulszowej

- predyspozycja genetyczna - występowanie choroby w rodzinie;
- zwyrodnienie stawów międzykręgowych (sąsiadujące ze sobą kręgi mogą się ruszać względem siebie, nie tylko dzięki dyskowi, lecz przeważnie, dzięki stawom - właśnie ich zwyrodnienie powoduje większy ucisk na dyski);
- zaburzenia metaboliczne - powodują osłabienie i zwyrodnienie dysków międzykręgowych;

- osteoporoza - osłabienie mechaniczne kręgów i stawów, stabilizujących pozycje kręgów;
- ciężka praca fizyczna;
- słaby gorset mięśniowy kręgosłupa;
- urazy kręgosłupa;
- skrzywienie kręgosłupa;
- wrodzone wady kręgosłupa.

Rozdział 5

KOMPLIKACJE DYSKOPATII

- Kiedy trzeba się zaniepokoić
- Atypowe objawy dyskopatii
- Zespół ogona końskiego

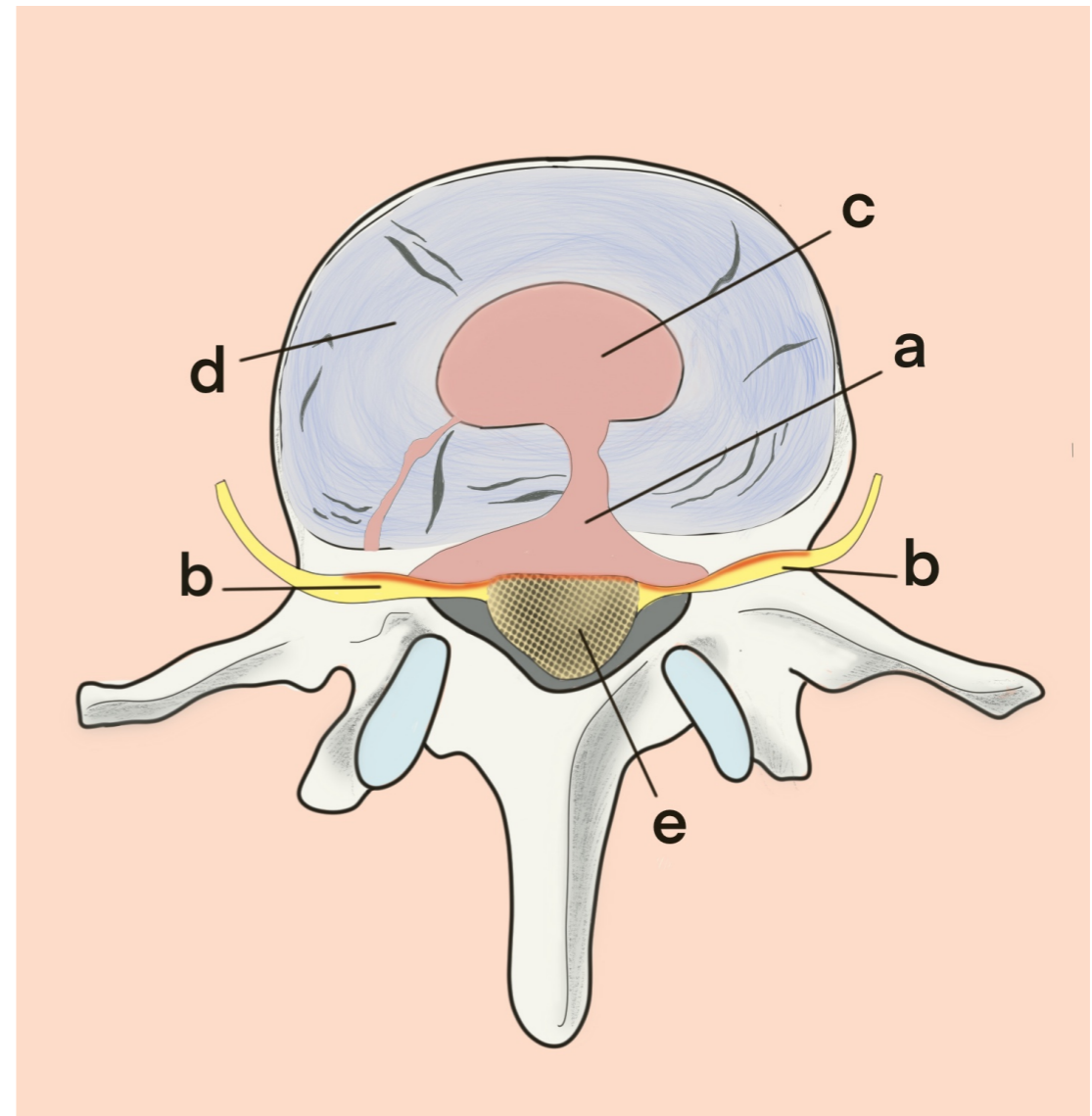
Rwa kulszowa **jest objawem** dyskopatii odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Nie jest osobną chorobą. Dolegliwości nie zawsze są jednakowe. Ból promieniuje do różnych obszarów kończyn dolnych. Drętwienie i osłabienie siły mięśniowej kończyn także nie mają standardowych lokalizacji. Taka sytuacja spowodowana jest faktem, że nerw kulszowy jest "zbudowany" z pięciu nerwów rdzeniowych (L4, L5, S1, S2, S3). Oprócz tego każdy z tych nerwów ma gałązki łączące z innymi nerwami rdzeniowymi.

W tym rozdziale dowiesz się, kiedy trzeba się zaniepokoić. Kiedy objawy patologiczne już wykraczają poza "standardowe" dolegliwości rwy kulszowej. Jest to ważne dlatego, że uszkodzenie nerwów rdzeniowych grozi długotrwałym uszczerbkiem na zdrowiu.

BÓL ATYPOWY

Rwa kulszowa zwykle promieniuje do jednej kończyny. Jest to ból typowy. **Jeśli ból rozchodzi się do obu kończyn dolnych jednocześnie** - zachodzi konieczność dodatkowej konsultacji lekarskiej. Może to być oznaką tego, że przepuklina (a) uciska od razu i prawe i lewe korzenie rdzeniowe (b). A jeśli przepuklina jest tak duża, to możliwy jest ucisk na rdzeń kręgowy (e). W badaniu MRI najpewniej zobaczysz rozpoznanie - "...przepuklina szerokopodstawna lub centralno-obuboczna z uciskiem na struktury korzeniowe i zwężeniem obustronnym otworów międzykręgowych (tak zwana **ciasnota otworowa**)..."

Na rysunku: a - przepuklina jądra miążdżystego; b - korzenie rdzeniowe; c - jądro miążdżyste; d - pierścień włóknisty; e - włókna rdzeniowe ogona końskiego (na poziomie poniżej kręgu L2).



Rozdział 6

ZESTAWY ĆWICZEŃ

- Zestaw ćwiczeń przeciwbólowych na lędźwiowy odcinek kręgosłupa

Ćwiczenia wykonujemy według określonej kolejności.

Podstawowym błędem ćwiczeń w domu jest brak prawidłowego programu - nie wiemy, według jakiego schematu powinny następować po sobie ćwiczenia.

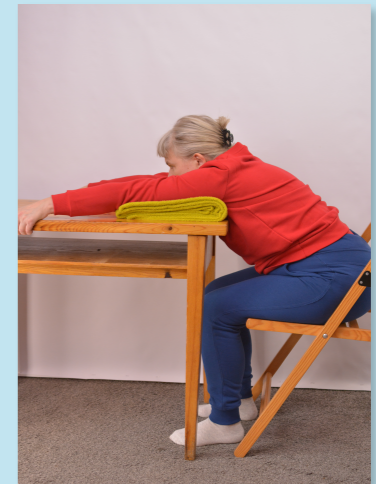
Podczas jednej sesji rehabilitacyjnej wykonujemy ćwiczenia według poniższego programu. Nie zmieniamy kolejności ćwiczeń. Jeżeli nie potrafisz wykonać pewnego ruchu - przejdź do następnego ćwiczenia.

W poradniku jest przedstawiony program rehabilitacyjny, zawierający **zestawy ćwiczeń**. Oznacza to łączenie kilku ćwiczeń w pewnej kolejności, co jest niezwykle efektywnym sposobem na leczenie kręgosłupa. Każdy zestaw zawiera sekwencje 4 ćwiczeń:

- Pozycja ułożeniowa przeciwbólowa
- Rozciąganie (trakcja) kręgosłupa lędźwiowego
- Ćwiczenie uwalniające korzenie nerwowe
- Rozciąganie mięśni i ścięgien

POZYCJA PRZECIWBÓLOWA

Najpierw musisz rozluźnić mięśnie przykręgosłupowe - ćwiczenia nie będą skuteczne, jeśli odczuwasz napięcie i ból. **Rozpoczynaj każdy zestaw z pozycji ułożeniowych przeciwbólowych.** Są to specjalnie opracowane pozycje, stosowane jako wstęp do rehabilitacji. Działają one rozluźniająco i przeciwbólowo. Zastosuj następujące pozycje opracowane w poradniku. Opis pozycji i ćwiczeń znajdziesz w następnym rozdziale.



Rozdział 7

ĆWICZENIA

- Program ćwiczeń na lędźwiowy odcinek kręgosłupa który możesz wykonać w domu

Podczas ćwiczeń domowych pamiętaj o następujących zasadach:

W razie promieniowania bólu do obu kończyn dolnych – zmniejsz zakres ruchów do minimum i wykonuj ruchy w stronę z mniejszym bólem.

Nie ćwicz, jeśli ból promieniuje przez całą nogę do stopy lub noga jest drętwą. Wskazuje to na znaczny ucisk dysku na nerwy.

Ćwiczenia zaczynaj, kiedy ostry ból ustępuje i potrafisz już zmienić pozycję tułowia.

Wszystkie ćwiczenia po ostrym bólu wykonuj w **pozycji siedzącej**.

W taki sposób nie przekroczysz bezpiecznego zakresu ruchu i nie spowodujesz komplikacji i nasilenia bólu. Celem ćwiczeń jest rozluźnienie mięśni i dekompresja uszkodzonych dysków międzykręgowych.

Jeśli po ćwiczeniach odczuwasz nasilenie bólu, drętwienie lub osłabienie kończyny dolnej – konieczna jest konsultacja lekarska.

Pamiętaj, że nie musisz wykonywać wszystkich ćwiczeń! Wybierz dla siebie jedynie takie, w trakcie wykonywania których odczuwasz zauważalną ulgę.

Zestaw 1 Ćwiczenie 1.1

Pozycja przeciwbólowa na boku ze skrętem ciała

Pozycja wyjściowa: połóż się na „zdrowym” boku, zginając „chorą” nogę; podłóż niedużą poduszkę pod miednicę.

Wykonanie: przyłóż ciepły termofor na bolący obszar kręgosłupa, odchyl się do tyłu, skręcając ciało; zatrzymaj się w tej pozycji.

- Program ćwiczeń zawsze zaczynamy od pozycji przeciwbólowych. Powtarzaj pozycje w trakcie i po ćwiczeniach. W razie ostrego bólu może to być jedyna grupa ćwiczeń.



Rozdział 8

FIZJOTERAPIA I TERAPIA NATURALNA

- Zabiegi cieplne
- Sollux
- Elektroterapia
- Laseroterapia
- Akupunktura
- Akupresura
- Terapia manualna

W razie ostrego bólu poczekaj z ćwiczeniami. Rehabilitację rozpoczynamy po farmakologicznym wyciszeniu ostrych objawów bólowych. Wykorzystaj zabiegi fizjoterapii, terapii naturalnej oraz przeciwbólowe pozycje ułożeniowe odciążające kręgosłup.

TERMOFOR

Najpierw zastosuj zabiegi ciepłe. Do odcinka lędźwiowego i bolącego pośladka przykładamy ciepły termofor. **Nie powinien być on gorący! To może zaszkodzić!**

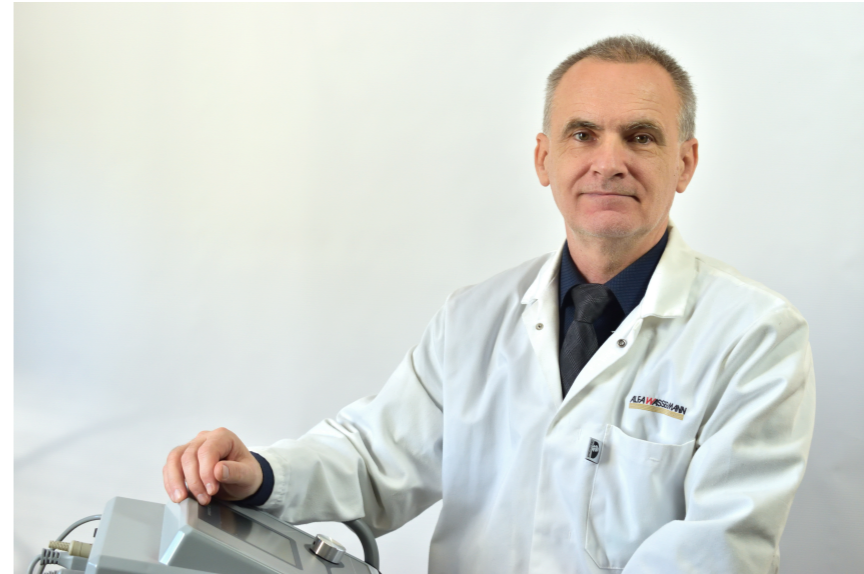
Jest to niezawodny sposób na rozluźnienie skurczonych mięśni. Skurcz mięśni, który jest z początku reakcją obronną (stabilizuje pozycje kręgow i uniemożliwia wypadanie dysków), później nasila się i mięśnie nie potrafią już się rozluźnić.

Termofor aplikuj na kręgosłup lędźwiowy przez ręcznik lub ubrania do 30 minut 2-3 razy dziennie. Termoforu używamy zarówno w łóżku, jak i podczas ćwiczeń odciążających kręgosłup. Oprócz termoforu można posiłkować się poduszką elektryczną (włączamy na najniższy poziom grzania - pozycja „I” i podkładamy ręcznik).



Ćwiczenia w rehabilitacji nie są jakimś raz na zawsze opracowanym schematem. Analizując reakcje własnego organizmu, samodzielnie oceniaj skuteczność każdego zestawu ćwiczeń.

Nie bój się eksperymentować! Możesz polepszyć zaproponowane w poradniku pozycje, zmieniając ułożenie tułowia i kończyn lub stosując podparcie z poduszek i koców. Zawsze wybieraj wariant ćwiczeń lub pozycje ciała, które odpowiadają Ci najbardziej.



Dr Andrzej Kondratiuk - dr nauk medycznych, specjalista rehabilitacji medycznej, medycyny paliatywnej, terapii manualnej, balneologii i medycyny uzdrowiskowej

<https://sites.google.com/view/drandrzejkondratiuk/strona-g%C5%82%C3%B3wna>

kondratyuk36@gmail.com

Dr Andrzej Kondratiuk

RWA KULSZOWA

WYDANIE 2

Ćwiczenia które możesz wykonać w domu