

Informații despre stenoza spinală Dureri de spate și picioare când mergi?



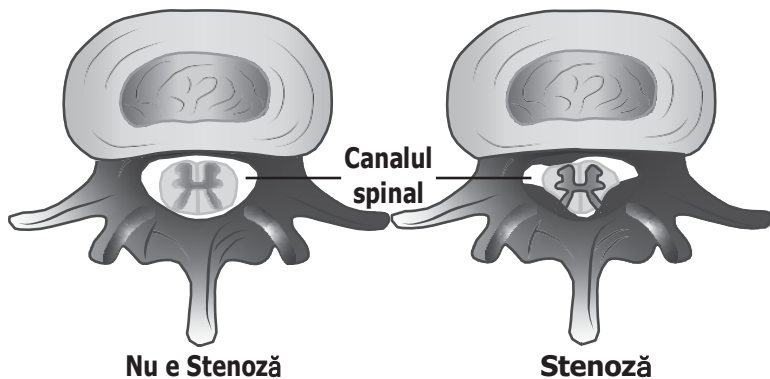
Stenoza coloanei lombare

Ce este stenoza coloanei vertebrale?

Stenoza spinării este termenul medical pentru o îngustare a spațiului din spate unde sunt nervii. Această îngustare este o parte normală a procesului de îmbătrânire și nu provoacă neapărat simptome. De fapt, mulți oameni au acest tip de îngustare, dar nu prezintă simptome. Ocazional, această îngustare poate provoca o reducere a fluxului sanguin către nervi. Aceasta se numește claudicație neurogenă

- termenul medical pentru când nervii nu primesc suficient sângecurge spre ei. Această reducere a fluxului sanguin este mai probabil să se întâmple atunci când coloana vertebrală se află în anumite poziții, cum ar fi statul în picioare pentru o perioadă lungă de timp. Lipsa fluxului de sânge către nervi îi poate provoca dureri, ceea ce vă va produce probabil durere, amorțeală sau furnicături pe picior(e).

Stenoza spinării este o îngustare a canalului spinal



Care sunt simptomele obișnuite ale acestui lucru?

Cel mai frecvent simptom pe care oamenii îl descriu este durerea la picior, cu sau fără durere de spate. Această durere apare de obicei după ce ați fost într-o poziție verticală, cum ar fi statul în picioare sau mersul pe jos pentru un timp. Aceste simptome se simt adesea mai bine într-o poziție ușor îndoită înainte, cum ar fi atunci când stați, mergeți cu bicicleta sau împingeți un cărucior. Acest lucru se datorează faptului că mai multe posturi drepte reduc fluxul de sânge către nerv (din cauza îngustării), iar aplecarea înainte permite un flux mai bun de sânge către nerv.

Se poate face ceva pentru a ajuta acest lucru?

Această condiție nu este dăunătoare, dar poate avea adesea un impact asupra calității vieții tale. Există o serie de opțiuni care pot ajuta această durere de spate și de picioare, iar kinetoterapeutul poate discuta cu dvs. aceste diferite opțiuni.


Cercetările sugerează că există exerciții pe care le puteți face în mod regulat, care pot duce la o îmbunătățire semnificativă a simptomelor. De fapt, în multe cazuri, îmbunătățirile observate în urma acestor exerciții au fost la fel de utile ca și intervenția chirurgicală pentru stenoza coloanei vertebrale.

Kinetoterapeutul dumneavoastră v-a oferit această broșură, deoarece dovezile arată că, pe lângă exerciții, înțelegerea mai bună a ceea ce vă provoacă durerea și cum să o gestionați vă va ajuta să reveniți la lucrurile pe care le faceți plăcere cu mai puțină durere.

Ar trebui să fiu îngrijorat de ceva?

Stenoza coloanei vertebrale nu cauzează în mod normal probleme serioase. Există unele simptome la care ar trebui să se uite oricine cu dureri de spate sau de picioare. Acestea sunt:

- Noi modificări ale vezicii urinare sau ale funcției intestinale (accidente, nevoia de a te repezi foarte brusc la toaletă, nefiind sigur dacă ai golit complet sau nu vezica urinară).
- Noi modificări ale funcției sexuale.
- O reducere a capacității de a vă simți trecerea spatelui sau zona genitală (poate că nu puteți simți diferența dintre vânt sau caca sau simțiți o senzație alterată, cum ar fi furtună sau ace când ștergeți hârtia igienică pe piele).
- O cantitate mare de pierdere în greutate bruscă, inexplicabilă.
- Transpirații nocturne noi (unde te trezești peste noapte ud în sudoare).

Dacă vă confrunțați cu oricare dintre primele 3 simptome, trebuie să mergeți la departamentul local de accidente și urgențe. Dacă aveți oricare dintre ultimele 2 simptome, ar trebui să discutați cu medicul dumneavoastră de familie. Dacă nu sunteți sigur dacă aveți vreunul dintre aceste simptome, ar trebui să discutați acest lucru cu medicul dumneavoastră de familie, cu kinetoterapeutul sau să sunați **NHS 24** la  **111**.

Regimul de exercițiu

1. Exercițiu de îndoire – progresează de la nivelul 1 la 4 pe cât posibil.

Nivelul 1 - Înclinarea pelvinei

Întindeți-vă pe spate pe o suprafață plană și stabilă. Îndoiiți genunchii astfel încât picioarele să fie plane la suprafață. Imaginați-vă că ridicați ușor baza coloanei vertebrale spre tavan și înclinați încet pelvisul înapoi. În timp ce faci asta, ar trebui să îți tragi spatele la podea. Încercați să țineți acest lucru timp de 20 de secunde și Repeat de ___ ori.



Nivelul 2 - De la genunchi la piept

Întinde-te pe spate cu spatele relaxat. Trageți încet un genunchi și apoi celălalt genunchi spre piept, trăgând cu brațele din spatele genunchilor pentru a obține cât mai multă îndoire cât mai confortabilă. Intenționați să țineți apăsat timp de 10 secunde. Relaxați-vă încet picioarele înapoi la poziția inițială, pe rând. Repetați de _____ ori.



Nivelul 3 - Măinile și genunchii (pisica furioasă în poziția copilului)

Așezați mâinile și genunchii pe o suprafață stabilă într-o poziție de masă. Relaxează-te și apoi ridică-ți încet coloana vertebrală în sus cât de mult este

confortabil. Apoi, pe măsură ce expirați, scufundați-vă încet umerii înapoi pe călcâie. Țineți apăsat timp de 10 secunde și apoi reveniți la poziția de pornire. Repetați ____ ori.



Nivelul 4 - Îndoți înainte în șezut

Stai pe un scaun stabil cu picioarele plantate pe podea. Îndoți-vă încet înainte spre podea, cât vă simțiți în stare. Țineți 5 secunde și apoi reveniți încet la poziția inițială.

Repetați ____ ori.



2. Exerciții aerobice

Efectuați 20 de minute de exerciții aerobice pe zi. Acesta este exercițiul care te face puțin fierbinte, transpirat și fără suflare. Pentru început, veți descoperi că un exercițiu de aplecare înainte, cum ar fi urcatul scărilor sau mersul pe bicicletă, va fi mai ușor și de aceea ar trebui să începeți cu 20 de minute din acest exercițiu confortabil. Pe măsură ce începeți să vă simțiți mai confortabil, ar trebui să începeți să reduceți exercițiul înclinat înainte și să adăugați treptat puțină mers pe o suprafață plană.

Continuați să adăugați mai mult mers pe jos la amestec până când faceți doar 20 de minute de mers pe jos.



3. Întărirea membrelor inferioare (toate cele 4 exerciții)

Ridicari laterale ale picioarelor

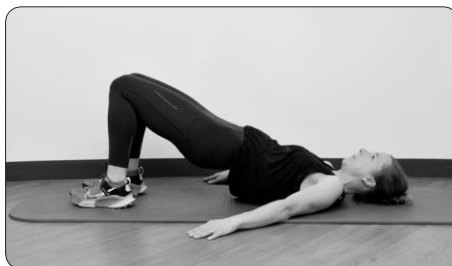
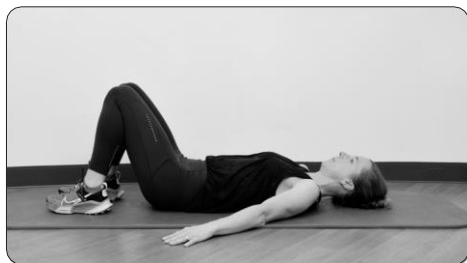
Întinde-te pe partea ta. Ridicați-vă piciorul în sus la aproximativ un picior sau atât de sus de la sol, asigurându-vă că țineți piciorul puțin în spatele dvs. Țineți 5 secunde și apoi coborâți încet piciorul. Repeta _____ori.



Crearea de punte

Întindeți-vă pe spate cu genunchii îndoiți, astfel încât picioarele să fie plat pe pământ. Strângeți încet mușchii stomacului pentru a vă aplatiza spatele. Apoi ridicați încet șoldurile cât mai sus puteți. Incercati sa aveti o linie dreapta prin solduri, genunchi si glezne.

Țineți pentru __secunde. Repeta _____ori.



Extensii de genunchi

În șezut, extindeți încet câte un picior.

Țineți în poziție îndreptată pt __secunde.

Repeta _____ori.



Genuflexiuni

În picioare, îndoiiți genunchii pe jumătate ca și cum ați fi așezatjtos pe un scaun, ținând picioarele pe podea și țineți apăsat câteva secunde.

Apoi îndreptați încet picioarele. Țineți-vă de o suprafață stabilă dacă aveți nevoie. Repeta _____ ori.



4. Întinderea membrelor inferioare(ambele intinderi)

Întindere a ischiobiilor

Întinde-te pe spate, apoi trage încet un genunchi în piept. Ținându-vă de partea din spate a genunchiului, îndreptați încet genunchiul. Țineți pentru _____ secunde. Repeta _____ ori.



5. Întinderea flexoarelor șoldului

Întins pe spate, trageți un genunchi în piept în timp ce lăsați ușor celălalt picior peste marginea patului.

Ține asta pentru ___ secunde. Repeta ___ ori.



Sau ai putea să îngenunchezi într-o poziție de lungă și să-ți bagi fundul sub tine. Ține _____ secunde. Repeta _____ ori.



Cu toate exercițiile, asigurați-vă că rămâneți relaxat - folosiți perne dacă este necesar pentru confort... și amintiți-vă să respirați.

Sfaturi de top pentru gestionarea durerii când sunteți în călătorie!

1. Folosiți aplecarea înainte dacă acest lucru vă ajută durerile de spate și de picioare. Când apare durerea, de ce să nu încerci să te oprești și să te sprijini pe un gard sau să stai pe o bancă câteva minute, până când durerea se instalează din nou?
2. Mergeți cu șoldurile într-o poziție înclinată - prin plasarea șoldurilor dedesubt puteți pune spatele într-o poziție mai deschisă pentru fluxul de sânge și de multe ori vă va reduce durerea atunci când mergeți sau stați în picioare.
3. Amintiți-vă că mișcarea generală și poziția șoldurilor pot fi un bun calmant al durerii.
4. Folosește-ți calmantele! Amintiți-vă că analgezicele de multe ori durează puțin pentru a avea un efect și de aceea ar trebui să le luați cu mult timp înainte de a merge la plimbare.
5. Luați în considerare pierderea în greutate. Acest lucru poate fi adesea util la schimbarea mecanicii coloanei vertebrale și, de asemenea, la reducerea sarcinii prin coloana vertebrală.

Starea stenozei coloanei vertebrale nu este dăunătoare, dar poate avea un impact semnificativ asupra calității vieții tale. Deși aceste exerciții pot ajuta un număr mare de oameni să-și gestioneze simptomele durerii, ele nu ajută pe toată lumea. Dacă după ce ați încercat aceste exerciții încă aveți o limitare a mersului din cauza simptomelor persistente și severe ale picioarelor, atunci intervenția chirurgicală pe partea inferioară a spatelui poate fi benefică. Dacă trebuie luată în considerare o intervenție chirurgicală, atunci poate fi adecvată trimiterea către departamentul de ortopedie sau neurochirurgie.

Cu mulțumiri lui Claire MacKelvie și Becky Dumphey pentru eicontribuție la versiunea originală a acestui prospect.

Vrei mai multe informații? Consultați următoarele link-uri...

 <http://www.back.com/back-pain/conditions/lumbar-spinal-stenoză/index.htm>

 <http://www.csp.org.uk/publications/10-things-you-need-know-despre-spatele-tău>

Musculo- scheletice Fizioterapie

Vă rugăm să ne spuneți cu încredere despre
experiența dumneavoastră cu noi.



1

Deschideți
fotografiile pe
telefon

2

Plasați
cursorul
peste codul
QR

3

Deschideți Studiul

4

Spune-ne ce
crezi