

ΧΡΟΝΙΑ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ

Τι είναι η χρόνια οσφυαλγία;

Η οσφυαλγία θεωρείται χρόνια όταν ξεπερνάει σε διάρκεια τους τρεις μήνες. Ο τύπος του πόνου ποικίλει έντονα και μπορεί να γίνεται αντιληπτός ως οστικός, νευρικός ή μυϊκός πόνος. Η ποιότητα του πόνου επίσης μπορεί να ποικίλει. Για παράδειγμα, μπορεί να τυπικός πόνος οσφυαλγίας, αίσθημα καψίματος, τέμνων ή νύσσον (σαν μαχαιριά ή βελονιά) ή σαν γαργαλητό. Επίσης, οξύς ή αμβλύς, καλά καθορισμένος ή διάχυτος. Τέλος, η ένταση μπορεί να κυμαίνεται από ήπια έως πολύ σοβαρή.

Πολλές φορές, η αιτία του πόνου είναι άγνωστη ή δύσκολο να προσδιοριστεί. Σε πολλές περιπτώσεις οι συνθήκες ή ο τραυματισμός που προκάλεσαν την οσφυαλγία μπορεί να έχουν επουλωθεί πλήρως, αλλά ο πόνος συνεχίζεται. Παρόλα αυτά, ο πόνος είναι υπαρκτός και ο ειδικός ιατρός σπονδυλικής στήλης μαζί με μια ομάδα άλλων επαγγελματιών υγείας θα φροντίσει για τη σωστή διάγνωση και κατάρτιση ενός εξατομικευμένου προγράμματος θεραπείας.

Τι προκαλεί τη χρόνια οσφυαλγία;

Η χρόνια οσφυαλγία μπορεί να προκαλείται από πολλές διαφορετικές αιτίες. Μπορεί να ξεκινήσει από τραυματισμό, ασθένειες ή μη φυσιολογικές τάσεις σε πολλές διαφορετικές δομές, όπως τα οστά, οι μύες, οι σύνδεσμοι, οι αρθρώσεις, τα νεύρα ή ο νωτιαίος μυελός. Η πάσχουσα δομή μέσω των νευρικών της απολήξεων θα στείλει σήμα, το οποίο μέσω του νωτιαίου μυελού θα φτάσει στον εγκέφαλο και θα ερμηνευτεί ως αίσθημα πόνου.

Υπάρχουν πολλές θεωρίες για να ερμηνεύσουν τη χρόνια οσφυαλγία, αλλά ο ακριβής μηχανισμός δεν είναι ακόμη πλήρως κατανοητός. Γενικά, είναι αποδεκτό ότι οι νευρικές οδοί που μεταφέρουν τα σήματα του πόνου από τις νευρικές απολήξεις στο νωτιαίο μυελό και στον εγκέφαλο ευαισθητοποιούνται. Η ευαισθητοποίηση αυτών των οδών μπορεί να πολλαπλασιάζει την αίσθηση του πόνου, δυσανάλογα της αιτίας. Ερεθίσματα που φυσιολογικά δεν είναι επίπονα, όπως το ελαφρό άγγιγμα, μπορεί να τροποποιηθούν ή πολλαπλασιαστούν από τις ευαισθητοποιημένες οδούς και να γίνουν αισθητά ως πόνος. Ορισμένες φορές, ακόμα και αν το αρχικό αίτιο έχει θεραπευθεί, οι συγκεκριμένες οδοί συνεχίζουν να στέλνουν σήματα πόνου στον εγκέφαλο. Αυτά τα σήματα γίνονται αισθητά ακριβώς το ίδιο ή και χειρότερα από αυτά του αρχικού τραυματισμού ή ασθένειας.

Πως γίνεται η διάγνωση της χρόνιας οσφυαλγίας;

Ένα καλό ιατρικό ιστορικό και μια πλήρης κλινική εξέταση από εξειδικευμένο ιατρό σπονδυλικής στήλης είναι τα πιο σημαντικά στοιχεία της διαγνωστικής διαδικασίας. Σοβαροί τραυματισμοί ή ασθένειες μπορούν να διαγνωστούν ή να αποκλειστούν σε αυτή τη φάση. Παρόλα αυτά, η έλλειψη συγκεκριμένης διάγνωσης δε σημαίνει απαραίτητα ότι χρειάζονται περισσότερες εξετάσεις. Ανώφελος εξετάσεις δεν προσθέτουν τίποτα παραπάνω στη διάγνωση και επίσης μπορεί να είναι ακριβές ή να εκθέτουν τον ασθενή σε ακτινοβολία χωρίς λόγο.

Οι επιπλέον εξετάσεις σε περίπτωση που κρίνουμε ότι είναι απαραίτητες μπορεί να είναι εξετάσεις αίματος, απλές ακτινογραφίες, οστική σάρωση (bone scan), αξονική τομογραφία, μαγνητική τομογραφία, διαγνωστικές εγχύσεις, ηλεκτρομυογράφημα και πιο εξειδικευμένες εξετάσεις.

Ορισμένες φορές, ακόμα και μετά από τον ενδελεχή κλινικό και εργαστηριακό έλεγχο δεν έχει οριστεί σαφής διάγνωση, αλλά τουλάχιστον έχουν αποκλεισθεί καταστάσεις που είναι επείγουσες ή επικίνδυνες χωρίς θεραπεία.

Ποιές θεραπείες είναι διαθέσιμες;

Οι θεραπείες για τη χρόνια οσφυαλγία ποικίλουν αναλόγως της αιτίας και του είδους του πόνου. Αν βρεθεί συγκεκριμένη αιτία πρόκλησης των συμπτωμάτων, η θεραπεία κατευθύνεται στην αιτία αυτή. Όταν η αιτία είναι άγνωστη ή μη θεραπεύσιμη, τότε γίνεται συμπτωματική θεραπεία. Οι στόχοι της θεραπείας είναι να μειωθεί ο πόνος, να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής και να αυξηθεί το επίπεδο λειτουργικότητας.

Η θεραπεία του χρόνιου πόνου περιλαμβάνει αρκετές διαφορετικές κατηγορίες, όπως φυσικοθεραπεία, φαρμακευτική αγωγή, θεραπεία συμπεριφοράς, επεμβατικές μέθοδοι και εναλλακτικές, αλλά αποδεκτές από την ιατρική κοινότητα, θεραπείες. Μετά το διαγνωστικό στάδιο, θα καταρτίσουμε το κατάλληλο σχέδιο θεραπείας με συνδυασμό των προαναφερθέντων μεθόδων που είναι κατάλληλες για την περίπτωσή σας.

Η **φυσικοθεραπεία** περιλαμβάνει εκπαίδευση του ασθενούς, μια ποικιλία διατακτικών και ενδυναμωτικών ασκήσεων, χειροπρακτική, οστεοπαθητική και φυσικά ή τεχνητά μέσα (πάγος, θερμότητα, υπέρηχοι, ηλεκτρική διέγερση TENS, κ.α.) για αντιμετώπιση του πόνου. Οι ενεργητικές θεραπείες τις οποίες μπορείτε να συνεχίσετε και μόνοι σας, όπως φυσική άσκηση και ενδυνάμωση, συνήθως έχουν τα μονιμότερα και μακράς διάρκειας αποτελέσματα. Η φυσική άσκηση και η ενδυνάμωση είναι σχεδιασμένες έτσι ώστε να αυξήσουν τη δύναμη και τη σταθερότητα γύρω από τις δομές της μέσης που βρίσκονται σε τάση. Επίσης, αποφεύγεται η αποσταθεροποίηση λόγω αδράνειας. Το

πρόγραμμα είναι εξατομικευμένο στις δυνατότητές σας και την παθολογία του πόνου σας.

Η **φαρμακευτική αγωγή** περιλαμβάνει διάφορες κατηγορίες φαρμάκων. Μη ναρκωτικά και λιγότερα συχνά ναρκωτικά παυσίπονα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη θεραπεία της χρόνιας οσφυαλγίας. Τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη είναι επίσης αποτελεσματικά στον έλεγχο του πόνου και μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση της φλεγμονής. Τα μυοχαλαρωτικά είναι επίσης χρήσιμα και ενισχύουν το αποτέλεσμα των άλλων φαρμάκων. Τα νευροτροποποιητικά φάρμακα είναι χρήσιμα σε νευροπαθητικό πόνο. Όλα αυτά τα σκευάσματα έχουν διαφορές παρενέργειες και πρέπει να καταρτιστεί επίσης ένα εξατομικευμένο σχήμα λαμβάνοντας υπόψη το ιατρικό ιστορικό και το είδος του πόνου.

Η **θεραπεία συμπεριφοράς** είναι πολύ σημαντική στη διαχείριση του χρόνιου πόνου. Ο χρόνιος πόνος επηρεάζει άμεσα πολλές πτυχές της καθημερινότητάς σας. Ο πόνος αλλάζει τη διάθεσή σας και αυτή η διαταραγμένη διάθεση επηρεάζει τη δυνατότητά σας να αντέξετε τον πόνο. Επίσης, μπορεί να επηρεαστούν και οι διαπροσωπικές σχέσεις σας. Για όλους αυτούς τους λόγους, η εκπαίδευση συμπεριφορών αντιμετώπισης του άγχους, της κατάθλιψης, της ευερεθιστότητας και του θυμού μπορεί να είναι ανεκτίμητη. Η συμβολή εξειδικευμένου ιατρού πόνου, ψυχολόγου ή ψυχιάτρου μπορεί να είναι πολύτιμη στη θεραπεία του χρόνιου πόνου.

Οι **επεμβατικές μέθοδοι** περιλαμβάνουν από ελάχιστα επεμβατικές εγχύσεις μέχρι χειρουργική επέμβαση. Ορισμένες φορές, εμφυτεύσιμες συσκευές μπορεί να είναι χρήσιμες στη θεραπεία του χρόνιου πόνου. Σε περίπτωση αντίστοιχης ένδειξης θα συζητηθούν λεπτομερώς οι τεχνικές λεπτομέρειες της επέμβασης, τα προσδοκώμενα ωφέλη και οι πιθανές επιπλοκές.

Οι **εναλλακτικές θεραπείες** επίσης περιλαμβάνουν ένα πλήθος μεθόδων αντιμετώπισης του χρόνιου πόνου. Ο βελονισμός (κλασικός και σύγχρονος) αποτελεί πιθανότατα την αποτελεσματικότερη μέθοδο, αν εκτελείται από κατάλληλα καταρτισμένο επαγγελματία υγείας.

Το σημαντικότερο είναι να κατανοήσετε πλήρως τις θεραπευτικές προτάσεις και να διευκρινίσετε όποιες απορίες έχετε. Η θεραπεία της χρόνιας οσφυαλγίας είναι μια δύσκολη και μακροχρόνια διαδικασία και απαιτεί τη συμβολή πολλών ειδικών, καθώς και το χτίσιμο μιας σχέσης εμπιστοσύνης μεταξύ του ασθενούς και των επαγγελματιών υγείας. Με υπομονή και τήρηση των προβλεπόμενων από το θεραπευτικό πλάνο, οι περισσότεροι ασθενείς βελτιώνονται σε ικανοποιητικό επίπεδο ώστε ο πόνος να μην επηρεάζει την καθημερινότητά τους.

Γεώργιος Χ. Σταματόπουλος
Νευροχειρουργός - Χειρουργός Σπονδυλικής Στήλης
National Spinal Fellowship U.K.

