

ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ

Δρ. Ιωάννης Καρνέζης FRCS(Orth)
Ορθοπαιδικός Χειρουργός, Επιστημονικός Διευθυντής Δικτύου Παθήσεων Σπονδυλικής Στήλης

Τι είναι

Ο όρος 'οσφυαλγία' σημαίνει απλά 'πόνος στην περιοχή της οσφύς' (χαμηλά στην μέση) αν και αρκετές φορές ο πόνος μπορεί να επεκτείνεται και στην περιοχή της λεκάνης και των γλουτών. (Αντίθετα, 'ισχιαλγία' είναι ο πόνος που επεκτείνεται κατά μήκος του μηρού, της γαστροκνήμιας (γάμπας) έως το άκρο πόδι).

Τι πρέπει να γνωρίζετε

Η οσφυαλγία είναι πολύ συχνή πάθηση - πάνω από τους μισούς ενήλικες θα παρουσιάσουν αυτό το πρόβλημα σε κάποια στιγμή της ζωής τους. Αν και είναι συχνά ένα παροδικό πρόβλημα που, με την κατάλληλη φροντίδα, περνά γρήγορα υπάρχουν περιπτώσεις κατά τις οποίες η οσφυαλγία γίνεται χρόνια και υποτροπιάζει οδηγώντας σε σημαντικά και παρατεταμένα προβλήματα.

Είναι σημαντικό ο ασθενής να ζητήσει βοήθεια από το γιατρό του εάν ο πόνος επιμένει για αρκετές εβδομάδες. Είναι επίσης απαραίτητο ο ασθενής να απευθυνθεί άμεσα στον γιατρό του εάν ταυτόχρονα με την οσφυαλγία υπάρχει ένα από τα ακόλουθα:

- οξύς πόνος στην κοιλιά
- πυρετός (ή 'δέκατα')
- σταδιακή μυϊκή αδυναμία στα πόδια
- απώλεια ελέγχου των ούρων
- ανεξήγητη απώλεια βάρους ή ανορεξία
- πόνος τη νύχτα με δυσκολία του ύπνου

Είναι επίσης σημαντικό ο ασθενής να απευθυνθεί στον γιατρό του εάν του παρουσιάζεται το πρώτο του επεισόδιο οσφυαλγίας και έχει ηλικία κάτω των 18 ή άνω των 65 ετών ή εάν έχει ιστορικό κακοήθους όγκου που έχει αντιμετωπιστεί οποιαδήποτε στιγμή στο παρελθόν. Σε όλες τις πιά πάνω περιπτώσεις (ευτυχώς σχετικά λίγες) μπορεί να υπάρχει σοβαρό πρόβλημα που να χρειάζεται άμεση αντιμετώπιση από ειδικό γιατρό.

Οι 'αυήθειες' περιπτώσεις οσφυαλγίας

Στην συντριπτική πλειοψηφία των περιπτώσεων οι σοβαρές και επικίνδυνες καταστάσεις που αναφέρθηκαν πιά πάνω δεν υφίστανται και τότε πρέπει να παρθεί από τον γιατρό, σε συνεργασία πάντα με τον ασθενή, μία σημαντική απόφαση: η απόφαση ή όχι για περαιτέρω διερεύνηση και 'ειδική' θεραπεία. Δυστυχώς, στην καθημερινή πράξη σε αυτό το σημείο συχνά συμβαίνει να αποφασίζεται (χωρίς να υπάρχει επαρκής πληροφόρηση για το τι μπορεί να προσφέρει η σύγχρονη ιατρική) ότι το πρόβλημα δεν έχει λύση ή ότι για την αντιμετώπιση του αρκεί η συνταγογράφηση αντιφλεγμονωδών ή (ακόμα χειρότερα) ότι μπορεί ίσως να λυθεί με διάφορες 'μη-επιστημονικές' / 'εναλλακτικές' μεθόδους χωρίς επιστημονική βάση.

Αιτίες της οσφυαλγίας

Αν και οσφυαλγία μπορεί να προκληθεί από πάρα πολλά διαφορετικά αίτια αρκετές περιπτώσεις οξείας οσφυαλγίας, σε νεότερα κυρίως άτομα, οφείλονται σε κάποια μορφή 'κάκωσης', κάτι σαν 'θλάση' ('strain'), των μυών της οσφυϊκής περιοχής μετά από σήκωμα βάρους, απότομη κίνηση ή αθλητική δραστηριότητα. Ωστόσο, σε περιπτώσεις που η οσφυαλγία επιμένει για αρκετές εβδομάδες, μήνες ή και χρόνια τις περισσότερες φορές το αίτιο βρίσκεται σε ένα από τα ακόλουθα:

- δυσλειτουργία του μεσοσπονδύλιου δίσκου σε νέα άτομα
- 'φθορά' της σπονδυλικής στήλης (σπονδυλο-αρθροπάθεια) σε άτομα προχωρημένης ηλικίας

Εξέλιξη της οσφυαλγίας

Σημασία για την εξέλιξη του προβλήματος στο χρόνο (αυτό που οι γιατροί αποκαλούμε 'φυσική ιστορία' της πάθησης) έχει η φύση του προβλήματος δηλαδή η ακριβής αιτία του. Σε περιπτώσεις θλάσης ('strain') της οσφυϊκής περιοχής η εξέλιξη είναι κατά κανόνα ομαλή και ο πόνος και η δυσκαμψία υποχωρούν σταδιακά σε διάστημα μερικών εβδομάδων ή λίγων μηνών. Η φυσιοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει στην ταχύτητα και πληρότητα της αποκατάστασης. Τα πράγματα είναι λιγότερο εύκολα σε περιπτώσεις δυσλειτουργίας του μεσοσπονδύλιου δίσκου ('δισκογενής' οσφυαλγία). Είναι γνωστό ότι με το χρόνο συνήθως συμβαίνει κάποιου βαθμού 'επούλωση' του μεσοσπονδύλιου δίσκου με απώλεια της 'ελαστικότητας' του αλλά βελτίωση του πόνου που προκαλεί. Αυτό, δυστυχώς, μπορεί να πάρει αρκετά χρόνια για να ολοκληρωθεί με αποτέλεσμα οι ασθενείς (συνήθως νέοι) να χρειάζονται πάντα κάποιες μορφές θεραπευτική αντιμετώπιση. Τέλος, η πορεία σε περιπτώσεις σπονδυλο-αρθροπάθειας εξαρτάται από την βαρύτητα του προβλήματος (που θα καθοριστεί από τον γιατρό κατόπιν εξετάσεων) καθώς και την πιθανή ανάπτυξη άλλων σχετικών προβλημάτων όπως σπονδυλική στένωση ή σπονδυλολίσθηση. Έτσι το πρόβλημα οσφυαλγίας λόγω σπονδυλο-αρθροπάθειας μπορεί να ποικίλει από ελαφρές παροδικές ενοχλήσεις (που αντιμετωπίζονται με απλά παυσίπονα και ανάπαυση) ως σοβαρά συμπτώματα πόνου στην μέση και τα κάτω άκρα που 'καθλώνουν' τον ασθενή (άτομο μέσης ή προχωρημένης ηλικίας) στο κρεβάτι προκαλών σοβαρούς περιορισμούς στις δραστηριότητες της καθημερινής τους ζωής.

Ο ρόλος ενός σύγχρονου κέντρου παθήσεων σπονδυλικής στήλης

Είναι γενικά αποδεκτό ότι ο ασθενής με πρόβλημα οσφυαλγίας πρέπει να αναζητήσει την βοήθεια ειδικού στις παθήσεις σπονδυλικής στήλης γιατρού (Νευροχειρουργού ή Ορθοπαιδικού) όταν:

- ο πόνος είναι τόσο έντονος που ο ασθενής δεν μπορεί να ολοκληρώσει τις καθημερινές του δραστηριότητες
- ο πόνος επιδεινώνεται σταδιακά (αργά ή με γρήγορο ρυθμό),
- συνυπάρχουν και διάφορα άλλα συμπτώματα (όπως μούδιασμα ή μυϊκή αδυναμία στα κάτω άκρα).

Η διερεύνηση του προβλήματος (με το ιστορικό του ασθενούς, την κλινική εξέταση και εξετάσεις όπως κυρίως η Μαγνητική Τομογραφία (MRI scan) της οσφυϊκής μύσας της σπονδυλικής στήλης αλλά και άλλες) από γιατρό με εμπειρία στην αντιμετώπιση του συγκεκριμένου προβλήματος θα οδηγήσει στην αποκάλυψη της αιτίας ή των αιτιών και στον σχεδιασμό της θεραπευτικής αντιμετώπισης. Η σημερινή εξέλιξη της ιατρικής και της τεχνολογίας μας έχει δώσει τη δυνατότητα αντιμετώπισης καταστάσεων που σχετίζονται με τη δυσλειτουργία του μεσοσπονδύλιου δίσκου (όπως η Δισκοπλαστική με χρήση Laser) και 'φθοράς' των σπονδυλικών αρθρώσεων (όπως η 'αδρανοποίηση' επώδυνων αρθρώσεων με χρήση ραδιοσυχνότητας) χωρίς χειρουργείο αν και η τεχνική και τεχνολογική εξέλιξη 'κλασικών' χειρουργικών μεθόδων (όπως η μικροδισκεκτομή ή η σπονδυλοδεσία) έχει επιτρέψει την ασφαλή και αποτελεσματική αντιμετώπιση πλήθους 'δύσκολων' προβλημάτων σε κέντρα όπου υπάρχει η σχετική εμπειρία.