



# Zdrowy kręgosłup w pół godziny?

Jego typowy pacjent jest po trzydziestce, dużo pracuje, świadomie się odżywia, przygotowuje się do pierwszego półmaratonu, ale drętwieją mu łydka oraz stopa, a do tego czeka go operacja kręgosłupa. **Dr Mariusz Śmigiel**, ortopeda i traumatolog z Katowic, jeden z nielicznych specjalistów w Polsce w zakresie zabiegów małoinwazyjnych i endoskopowych operacji kręgosłupa, wyjaśnia, dlaczego na bóle kręgosłupa nie działają reklamowane maści i rozgrzewające plastry. Co do zaoferowania ma współczesna chirurgia i ortopedia?

**Redakcja: Po co wizyta u ortopedy skoro w aptece można kupić maść z reklamy?**

Bo na dolegliwości kręgosłupa maść nie zadziała. Wnika na głębokość od 1 do 1,5 cm pod powierzchnię skóry, a problem znajduje się głębiej. Przykład maści obnaża jednak naszą przypadłość narodową – mimo dolegliwości leczymy się na własną rękę. Szukamy cudownych okładów, serwujemy sobie wcierki z końskiej maści, a za radą znajomych odkładamy wizytę

u specjalisty i trafiamy do „sprawzonego” znachora, kręgarza czy masażysty. Niestety w przypadku niezdiagnozowanych, poważnych problemów z kręgosłupem, zamiast pozbyć się dolegliwości, możemy je w ten sposób nasilić.

**Może to przez strach? Ortopeda wyśle na zabieg, a to miesiąc leczenia, trzy miesiące rehabilitacji i ryzyko wózka inwalidzkiego...**

To wszystko mity! Chirurgia kręgosłupa

w początkowej fazie, czyli zaraz po drugiej wojnie światowej, faktycznie mogła tak wyglądać. Zabiegi były rozległe i obciążone licznymi powikłaniami. Jednak od tego czasu, a zwłaszcza w ostatniej dekadzie, zarówno chirurgia jak i ortopedia zanotowały niewyobrażalny postęp. Obecnie przeprowadzamy zabiegi małoinwazyjne, w znieczuleniu miejscowym, wymagające tylko jedno- lub dwudniowego pobytu w szpitalu. Dzięki temu pacjent może pozbyć się źródła dolegliwości przy znikomym uszkodzeniu okolicznych tkanek

i struktur - często odczuwa poprawę naczyniostwa po zabiegu.

### ***Czy postęp w leczeniu kręgosłupa nie oznacza rosnącej liczby chorych?***

Przyjmuje się, że już 50 proc. dorosłych cierpi na okresowe tzw. bóle krzyża. Dotyczy to zarówno pracowników fizycznych jak i umysłowych. Po zmianie nawyków i trybu życia u większości z tych osób dolegliwości ustępują. Ale tylko w jednym przypadku na cztery dolegliwości nie powrócą!

### ***Kto choruje najczęściej?***

To zazwyczaj osoby po trzydziestce. Nierzadko równie aktywne zawodowo, co sportowo. Do mojego gabinetu trafiają zazwyczaj, kiedy dolegliwości z którymi zmagają się czasem nawet od roku, stają się nie do wytrzymania. Niektórych boli po prostu kręgosłup, innych noga, zdarza się też, że stopa opada z powodu osłabienia mięśni.

### ***Jak postępować, gdy boli nas w krzyżu?***

Jeśli ból nie ustępuje po lekach przeciwbólowych bez recepty lub po odpoczynku, a do tego promieniuje do nogi i zauważamy, że nienaturalnie wykrzywiamy tułów, to jest sygnał, żeby wybrać się czym prędzej do specjalisty. Poduszki i plastry rozgrzewające mogą pomóc, jeśli ból spowodowało niewielkie nadwyrężenie mięśni i więzadeł kręgosłupa. Ale jeśli nawet po kilku dniach odpoczynku ból powróci, mogło dojść do poważniejszych zmian.

### ***Nie pomaga rehabilitacja i leki przeciwbólowe. Co przyniesie ulgę?***

Jeżeli przyczyną dolegliwości jest dyskopatia w postaci niewielkiego wysunięcia dysku, czyli wypukliny, to mamy do wyboru co najmniej dwa zabiegi małoinwazyjne. Pierwszy z nich to nukleoplastyka koblacyjna. Polega ona na wprowadzeniu do chorego dysku cienkiej jednomilimetrowej elektrody, która powoduje obkurczenie się wypukłego dysku i zmniejszenie w nim ciśnienia, co skutkuje szybkim ustępowaniem dolegliwości. Zabieg ten wykonuje się w znieczuleniu miejscowym i nie wymaga on nacinania skóry, a więc nie



powoduje powstania blizny. Konieczny jest tylko jednodobowy pobyt w szpitalu, a efekt jest odczuwalny już po kilku godzinach. Drugi, podobny zabieg to metoda DISC FX – termodyskoplastyka, która wykorzystuje ciepło wytwarzane przez fale wysokiej częstotliwości do obkurczenia dysku. Ta metoda wymaga wykonania trzymilimetrowego nacięcia skóry i również jest wykonywana w znieczuleniu miejscowym.

### ***A co w przypadku, gdy dochodzi do wypadnięcia dysku w odcinku lędźwiowym? Jakie są tego objawy?***

Powstanie przepukliny dysku - w terminologii medycznej jądra miazdżystego - objawia się silnym bólem pleców, który często promieniuje do jednej z nóg i znacznie ogranicza naszą ruchomość, jak również możliwość wykonywania nawet najprostszych czynności. Może dojść także do osłabienia mięśni w nogach. Dolegliwości te są spowodowane znacznym wysunięciem, a czasem wypadnięciem, fragmentu dysku do kanału kręgowego i uciskiem struktur nerwowych.

### ***Co wtedy?***

W tym przypadku mamy wybór: stosując leki przeciwbólowe, możemy postarać się znieść silny ból przez kilka, kilkanaście tygodni - a często jeszcze dłużej - z niewielką szansą całkowitego ustąpienia lub też poddać się endoskopowemu usunięciu

przepukliny. Zabieg ten powoduje natychmiastowe ustąpienie bólu, wymaga dwudniowego pobytu szpitalnego, a powrót do pracy jest możliwy po dwóch tygodniach. Może być wykonany w znieczuleniu miejscowym, a wstaje się już po trzech godzinach od zabiegu. Jego skuteczność szacuje się na ok. 90 proc.

### ***Dlaczego więc taka metoda leczenia nie jest powszechnie stosowana?***

Ponieważ jest to jedna z najnowszych na świecie technik operacyjnych kręgosłupa, a w całej Polsce wykonuje się ją jedynie w kilku ośrodkach. Opanowanie przeze mnie tej techniki było możliwe dzięki dwukrotnemu pobytowi w niemieckich klinikach, gdzie zabiegi te są powszechnie stosowane.

---

**Dr n. med. Mariusz Śmigiel** w 1990 r. ukończył Śląską Akademię Medyczną (obecnie Śląski Uniwersytet Medyczny). W latach 1991 - 2008 pracował w Wojewódzkim Szpitalu Chirurgii Urazowej w Piekarach Śląskich, gdzie od 2000 r. do 2008 r. pełnił funkcję zastępcy ordynatora Oddziału Schorzeń i Urazów Kręgosłupa. W 2005 r. obronił rozprawę doktorską. Od 2008 r. pracuje w Klinice Chirurgii Endoskopowej w Żorach, gdzie wykonuje zabiegi. Dodatkowo przeprowadza konsultacje w gabinecie prywatnym w Katowicach Nikiszowcu.

[www.mariusz-smigiel.pl](http://www.mariusz-smigiel.pl)