

Sāp mugura. Ko darīt?

Vienas no biežāk sastopamajām sāpēm ir muguras sāpes. Pēc pētījumu datiem, sāpes mugurā kaut reizi izjutuši ap 80% no visiem pasaules iedzīvotājiem. Iemesli var būt dažādi: trauma, nepareiza smaguma celšana, muguras muskuļu pārslodze, liekais svars.

«**B**ūtībā muguras sāpes ie-dala divās lielās grupās,» uzsver Latvijas Universitātes Medicīnas fakultātes un Šveices skolas «AO Spine» pasniedzējs, «Orto klīnikas» mugurkaula ķirurgs, vertebrologs Artis Gulbis. «Ir seklās un dziļās muguras sāpes. Aksiālās jeb seklās sāpes (var teikt vieglas, pārejošas) ir 95–97% no visiem muguras sāpju gadījumiem. Tās ir virspusējas: jūtamas muskuļu, saišu un locītavu līmenī, bet dziļo sāpju gadījumā tiek skarts muguras smadzeņu līmenis, var būt arī nervu saknišu, diska, muguras skriemeļu radītas problēmas.

Mugurkaula speciālisti nodarbojas galvenokārt ar nopietnajām, dziļajām muguras sāpēm, tomēr arī seklās var būt pietiekami nepatīkamas, un tad jāmeklē ārsta palīdzība.

Ir daudzi dažādi cēloņi

Muguras sāpju cēloņu var būt desmitiem, viens no izplatītākajiem – iedzimtība. Ja ģenētiski muskuļu un kaulu sistēma ir vāji attīstīta vai tai ir kādas īpatnības, tad, lai arī mugurkauls ir ļoti plastisks, arī jaunam cilvēkam varētu rasties muguras sāpes. Protams, nākamais svarīgais faktors ir dzīvesveids. Ja cilvēks ir fiziski pietiekami aktīvs, 2–3 reizes nedēļā sporto, viņam katru dienu nav jāsež pie galda, un viņš nav fiziski ļoti pārslogots (piemēram, strādājot mežā, lauksaimniecībā vai vēl kādā specifiskā vietā, teiksim, autoservisā, kur visu laiku jācilā smagumi), tad ar muguru parasti nekādas lielās problēmas nerodas. Paaugstinātā riska grupā ir sēdoša un fiziski smaga darba darītāji. Arī cilvēkiem ar lieko svaru bieži rodas ar muguru saistītas problēmas.

Mugura jāpagatavo

Dažādi dārza darbi – mauriņa pļaušana vai lapu grābšana – nebūt nav galvenie muguras sāpju izraisītāji. Lai nenodarītu mugurai pāri, jāsaprot, ka cilvēks nav mūžam jauns: to, ko varēja izdarīt 30 gadu vecumā, vairs tikpat intensīvi

nevarēs paveikt, kad būs sasniegti 60–70 gadi. Svarīgi atcerēties, ka darba slodze jebkurā gadījumā jāsadala vienmērīgi, piemēram, nevajadzētu brīvdienās 4–6 stundas nepārtraukti grābt lapas. Labi būtu ilgāk par divām stundām dienā muguru šādā veidā nenoslogot. Otrs ieteikums – pirms tādām fiziskām aktivitātēm (kartupeļu rakšana u.c.), kad ilgi jālokās, mugura jāiesilda. Bet cilvēkiem, kuriem jau bijušas kādas muguras problēmas, pirms smagākiem lauku darbiem vispirms vajadzētu aiziet pie speciālista, piemēram, fizioterapeita, lai parāda, kā muguru labāk iesildīt.

Ja cilvēks sež biro-jā astoņas stundas dienā un pat vairāk, vakarā aiziet

mājās un atkal sež pie datora vai televizora, viņam jau pēc 3–5 gadiem sāks sāpēt mugura. Ieteikums ļoti vienkāršs – ik pēc 40–45 minūtēm piecelties un 2–3 minūtes pakustēties. Un arī sēdēt vajadzētu pareizi. Pretēji vispārpieņemtajiem priekšstatiem nav pareizi 90 grādu leņķī sēdēt ar taisnu muguru, labāk mazliet atliekties atpakaļ, ideāli 120–130 grādu leņķī. Staigāt vajag gan no rīta, gan vakarā pēc darba, vis-



maz 2–3 reizes nedēļā vismaz pa stundai.

Kad radušās sāpes

Ja sāk sāpēt mugura, vispirms tās var būt tā sauktās seklās sāpes. Tā tas ir 95–97% gadījumu. Tas nozīmē, ka, pat neko īpaši nedarot, tām dažu dienu laikā vajadzētu pāriet, sliktākajā gadījumā 10–15 dienās. Priekšstats, ka, tikko sāk sāpēt mugura, tūlīt jāiet uz masāžu, nav pareizs, vienkārši jāļauj mugurai atpūsties. Jāpagul kādu dienu, un viss būs kārtībā. Pirmajā dienā labi uzziest kādu atvēsinošu ziedi. Tā mazinās iekaisumu, jo, tiklīdz parādās sāpes, visticamāk, radīsies iekaisums.

Nav ieteicams likt dažādas jostas, korsetes.

To var darīt tikai noteiktu muguras patoloģiju gadījumā.

Tātad pats pirmais ir atslodze un atvēsinoša ziede. Ja 2–5 dienās sāpes nepāriet, tad 2–3 dienas pa vienai vai divām tabletem dienā var palietot kādu bezrecepšu medikamentu – ibuprofēnu vai kādu citu, tad sāpēm vajadzētu mazināties.

Bet, ja sāpes nepāriet divās nedēļās, ieteicams doties pie ārsta – pie ģimenes ārsta vai fizioterapeita. Varbūt vajadzīgi kādi izmeklējumi. Nav uzreiz jāveic datortomogrāfija vai magnētiskā rezonanse, sākumā var izlīdzēties ar rentģenu. Var likt teipus – speciālas līmlentes. Iedarbīgas ir arī dažā-

das fizikālās procedūras: magnēterapija, amplipulss, diadinamika, lāzerterapija, ultraskaņa. Ārsts noteikti parakstīs medikamentus. Ir gan tablešu forma, gan svečītes.

Ja ir hroniskas sāpes

Ja piecus, desmit gadus ir hroniskas sāpes, pacients, visticamāk, ir ārsta uzraudzībā un zina, kas jādara. Viņam ir diezgan skaidrs rīcības plāns. Šādiem pacientiem mugura īpaši jāuzmana, ja viņi dodas garākā braucienā, ilgi sež vai strādā kādu smagāku fizisku darbu. Varbūt šādā gadījumā tiešām jāliek korsete, konkrētajās dienās jālieto recepšu pret sāpju un pretiekaisuma medikamenti. Lai sagatavotu muguru lielākai slodzei, īpaši jāpiestrādā – jāuzliek teips, jāpavingro. Jo, kā zināms, lielāko daļu hronisko sāpju jeb tā sauktās spondilotropātijas sāpes rada izmaiņas locītavās – nodilst ceļu un gūžu locītavas, tās kļūst nekustīgas, un jāliek protēzes, arī mugurkaulajā nodilst mazās locītavas, kas hipertrofējas (apaug ar kaulu), skrimslis samazinās. Šiem pacientiem vakarā vai no rīta ir grūti iekustēties, lai gan parasti šai situācijai ir pielāgojušies.

Ja pacientam ir hroniskas sāpes, bet viņš nekad nav gājis pie speciālistiem, ieteicams to izdarīt: veikt izmeklējumus, novērtēt situāciju, noteikt diagnozi un uzzināt, kāda varētu būt prognoze. Iespējams, pēc speciālista apmeklējuma cilvēks gadiem varēs aizmirst par sāpēm. Nebūtu prātīgi gaidīt, kad situācija izteikti pasliktināsies.»

Ilona Noriete

Izdevniecība
SIA "Zīme"
meklē krustvārdu
mīklu sastādītāju

Tālr. 26485212
e-pasts: tvlat@pdc.lv

