

Sciatica, lombosciatica sau lomboradiculopatia S1

By camy

Created 01/23/2009 - 16:22

- [Generalitati](#) [1]
- [Diagnostic](#) [2]
- [Tratament](#) [3]
- [Imagini](#) [4]

Generalitati

Sciatica consta in durere, furnicatura sau parestezii (amorteli) produse prin iritarea nervului sciatic. Nervul lung si foarte voluminos numit sciatic care controleaza muschii soldului, piciorului, gambei, labei piciorului precum si pielea piciorului, care traverseaza toata lungimea piciorului, se inflameaza si cauzeaza boala sciatica. Durerea este resimtita in sold si in alte zone asociate cu nervul sciatic, fese, genunchi, picior si chiar laba piciorului in cazurile severe.

Denumirea de lombosciatica este pe deplin justificata. Cand durerile sunt la nivelul coloanei lombare, care prin intensitate pot imobiliza bolnavul, se vorbeste de lumbago acut. Durerile lombare de mica intensitate, dar de lunga durata, marcheaza diagnosticul de lombalgie cronica. Lombosciatica este un sindrom intalnit frecvent la adultul tanar, mai ales la barbati, care are drept cauza, in 95% -97% din cazuri, compresia nervului sciatic, in special determinata de hernia de disc.

Care sunt cauzele?

Sciatica poate fi determinata de infectii, reumatism sau de comprimarea mecanica a nervului. Responsabile de declansarea bolii pot fi unele boli ale tesutului adiacent, hernia discurilor intervertebrale, tumori ale coloanei vertebrale, tuberculoza osoasa, defecte ale articulatiilor intervertebrale sau ale articulatiei sacroiliace, intinderi ale tesuturilor moi din zona lombara, sold sau coapsa, precum si unele boli ale pelvisului.

Care sunt simptomele?

Boala se caracterizeaza prin dureri de-a lungul nervului sciatic (fesa, fata posterioara a coapsei, gamba si picior).

Durerea poate fi surda sau ascutita, continua sau intermitenta, se accentueaza dupa miscare, ridicarea membrului inferior in extensie de la planul patului, eforturi de Tuse sau defecatie si poate fi ameliorata (in cazul herniei de disc) sau agravata (sciatica nediscal) de decubitul dorsal pe plan dur.

Functionalitatea membrului afectat este limitata. Frigul si umezeala sunt, de regula, factori favorizanti.

Este caracteristica iradierea durerii de-a lungul nervului sciatic si prezenta punctelor sensibile, dureroase la presiune paravertebrala. In unele cazuri, se instaleaza un deficit motor periferic (abolirea refelexului achilian, deficit in ridicarea degetului mare, tulburari de sensibilitate, tuburari sfincteriene, sau chiar paralizie).

Diagnostic

Sciatica este diagnosticata printr-o anamneza tintita si un examen obiectiv. Medicul de familie va chestiona pacientul in legatura cu simptomele. Chiar daca medicul poate fi capabil sa diagnosticheze sciatica pe baza anamnezei si a examenului obiectiv, cateodata o radiografie de coloana sau un RMN al coloanei, sunt necesare pentru a confirma diagnosticul.

Examenul radiologic poate evidentia diminuarea inaltimii unui disc intervertebral, pensarea spatiului

intervertebral, osteofite, osteoscleroza platourilor vertebrale.

Tratament

In multe cazuri sciatica se va ameliora si va disparea de la sine, treptat. Initial tratamentul se concentreaza pe medicamente si exercitii care combat durerea.

Se poate combate durerea prin:

- punerea unei pungi cu gheata in mijlocul zonei lombare (portiunea inferioara a spatelui)
 - evitarea pozitiei in sezut (doar daca este mai confortabila decat statul in picioare)
 - alternarea intinderii in pat cu scurte plimbări; sa se mareasca distanta de plimbare pe masura ce durerea permite
 - utilizarea de antiinflamatoare nonsteroidiene (AINS) ca si ibuprofen (Advil) sau naproxen (Aleve).
- Alternativele de tratament pentru sciatica, depind de cauzele care irita nervul. Daca simptomele nu se imbunatatesc, medicul de familie poate recomanda:
- fizioterapie
 - infiltratii cu corticosteroizi
 - sau chiar tratament chirurgical in cazurile grave.

Tratamentul se face in cateva faze. Prima faza vizeaza centralizarea durerii (aducerea ei la nivelul spatelui, daca este posibil, retragand-o de la solduri, picioare sau laba piciorului).

Faza A

Folosit in sciatica acuta si incapacitanta.

1. Stati intins pe abdomen cu suficiente perne sub piept ca sa va fie confortabil la nivelul gatului.
2. Apoi puneti un numar egal de perne cum aveti sub piept plus una mai mult sub abdomen astfel incat partea lombara a coloanei sa fie in pozitie neutra sau usor indoita.
3. In respectiva pozitie, puneti caldura pe spate. Obiectivul este de a inlatura durerea din zona gleznei chiar daca este mai rau in coapsa. Pacientii descriu adesea acest lucru astfel : „Durerea s-a mutat in sus pe picior”.
4. In timp ce inca sunteti pe abdomen, puneti piciorul dureros si celalalt deasupra catre partea dureroasa astfel incat pacientul sa fie intr-o indoire spre partea laterala catre cea dureroasa. Ramaneti o vreme in aceasta pozitie, 15-60 de minute. Cresteti gradul de indoire catre partea dureroasa si tineti asa timp de 15 minute daca este posibil, sau scadeti indoitura daca pacientul se plange tare, in functie de faptul daca durerea este mai mica sau mai mare.
5. Daca pacientul obtine centralizarea durerii deasupra genunchiului sau chiar deasupra coapsei, sau chiar o scadere semnificativa a durerii in picior sau in laba piciorului, atunci sunteti gata sa reduceti incet flexiunea coloanei. Faceti acest lucru prin reducerea numarului de perne de sub abdomen, sau punand o alta perna sub piept. Nu scoateti pur si simplu pernele ci faceti simplu o miscare de ridicare pentru a va regla pozitia. Acum puteti sa va intoarceti la pozitia neutra de indoire pe o parte.
6. Apoi treptat puneti spatele in usoara extensie (capul si omoplatii, dosul coapselor sa faca o curbura spre spate. Nu faceti nici o schimbare brusca pentru a obtine extensia. Se poate sa trebuiasca sa actionati foarte incet. Aceasta parte a tratamentului ia mult timp la unii pacienti, o ora sau mai mult, astfel ca fiti pregatiti sa aveti rabdare.

Faza B

Folosit cand durerea este mai mica si mai tolerabila.

1. Exerciitiile fizice de intindere asa cum se recomanda pentru crampele de picioare. Stati cu fata la un perete, la 60 cm distanta de acesta. In timp ce tineti calcaiele plate pe podea, lasati pieptul sa se sprijine de perete timp de 10 secunde. Indepartati-va apoi timp de 5 secunde si repetati miscarea de 3 ori. Apoi intoarceti-va cu partea laterala spre perete la aceeasi distanta de 60 cm de perete si lasati-va cu soldul pe perete, 10 secunde si retrageti-va apoi timp de 5 secunde, repetand de 3 ori. Intoarceti cealalta parte laterala spre perete si repetati figura cu soldul opus. Daca aceasta miscare laterala cauzeaza durere, miscati-va mai aproape de perete pentru a efectua exercitiul. Treptat, zi de zi, cresteti distanta fata de perete.
2. Exerciitii tip pod si aripi pentru indreptarea spatelui. Stati intins pe spate si sprijiniti corpul pe calcaie si umeri, tinand toate celelalte parti ridicate de la podea (podul). Stati cu fata in jos si

Sciatica, lombosciatica sau lomboradiculopatia S1

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)

sprijiniti corpul pe abdomen tinand toate celelalte parti ale corpului ridicate de la podea (arpile). Pastrati fiecare din aceste trei exercitii timp de 3 secunde in prima zi. Lucrati pana la 30 de secunde, de 3 ori pe zi, timp de 90 de zile.

3. Comprese fierbinti pe fese, solduri, picioare si glezne, in zonele dureroase. Faceti sedinte de 20-30 de minute, intrerupte de comprese reci ca gheata la fiecare 3-5 minute timp de 30-60 de secunde.

4. Incercati sa folositi un pachet cu gheata pentru controlul durerii. Spargeti gheata marunt, puneti-o intr-o punga de plastic si apoi bagati-o in alta punga.

Faza C

Folosita in toate stadiile bolii

1. Regimul alimentar trebuie sa fie fara grasimi si fara produse lactate. Regimul total vegetarian -fara produse care contin lapte sau oua , fara carne -este cel mai benefic atat in faza de tratament cat si in preventie.

2. Incercati o data sa omiteti solanaceele din dieta (rosii, cartofi, vinete si ardei) deoarece o iritatie datorata sensibilitatii la alimente poate fi si ea o parte din problema.

Profilaxie

1. Invatati sa va aplecati din sold nu din talie

2. Invatati sa nu stati pe un picior.

3. Evitati sa faceti rasuciri pe o singura parte pentru a efectua sarcinile frecvente cum ar fi sa ajungeti la hartia de la toaleta, sa va dati jos din pat sau sa raspundeti la telefon.

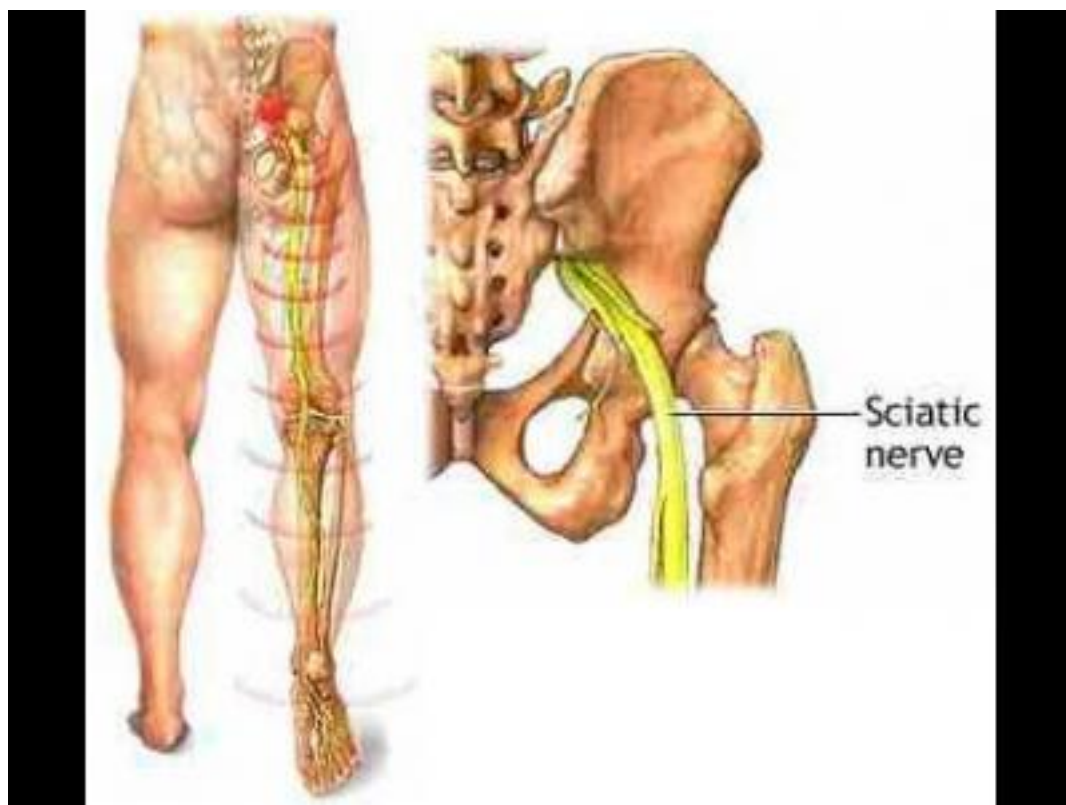
Schimbati mobilierul din jurul dumneavoastra pentru a evita o rasucire repetata in mod constant pe aceeasi parte.

4. Evitati flexiunea sustinuta a spatelui ca aplecarea pentru a gati, a scrie sau a conduce masina.

Evitati sa stati jos timp indelungat. Nu tineti timp indelungat intinse tendoanele poplitee (muschii mari din spatele coapselor) cum este cand se sta jos in timp ce genunchiul este intins in fata, ca la conducerea masinii timp de ore intregi.

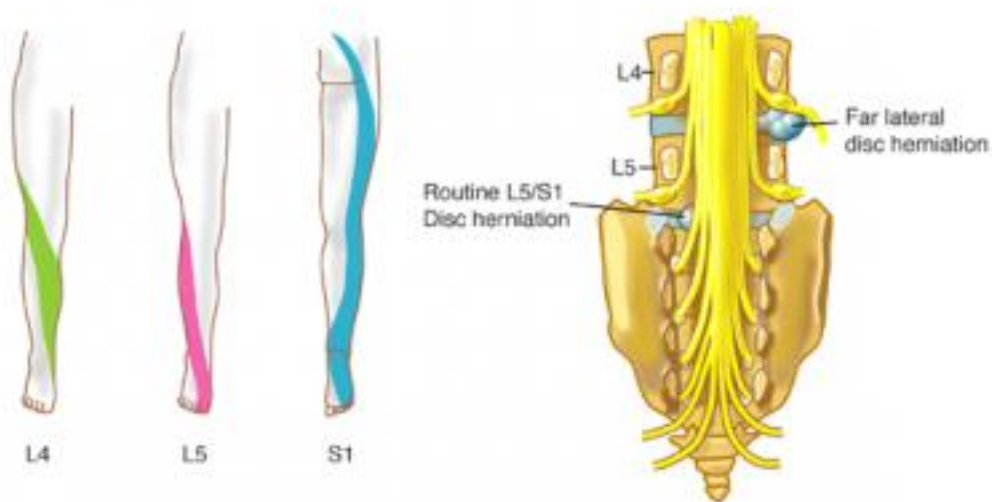
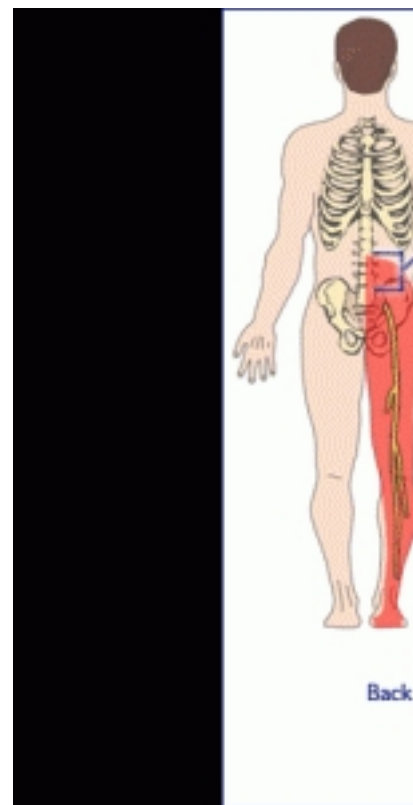
5. Coborati din pat corect. O indoire laterala la coborarea din pat poate in cele din urma sa conduca la Durere pe partea opusa in sciatica.

Imagini



Sciatica, lombosciatica sau lomboradiculopatia S1

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)



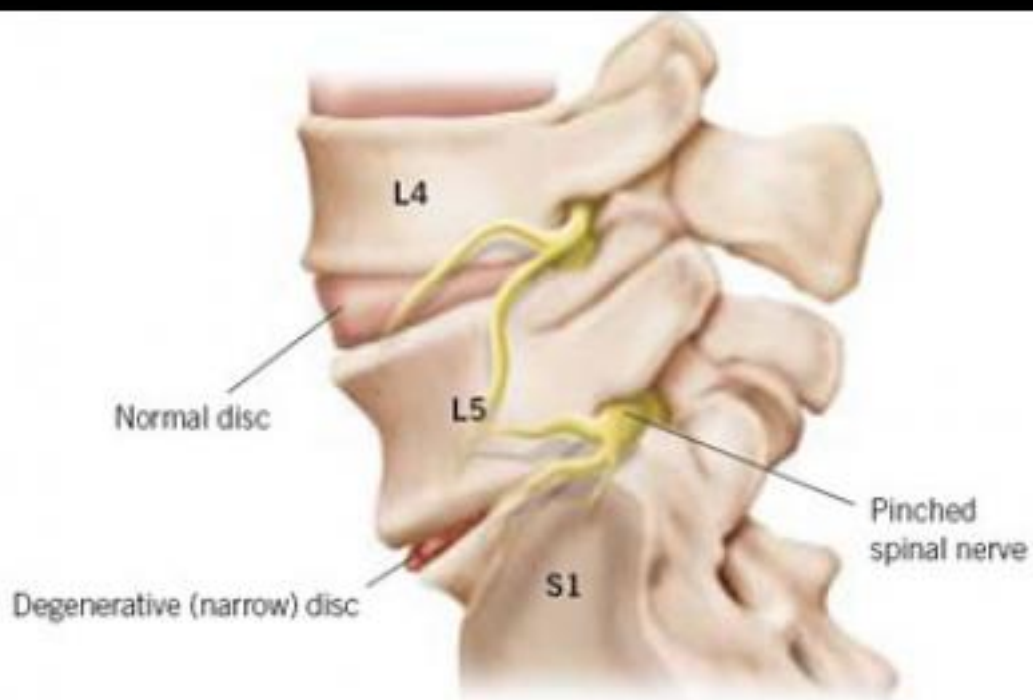
Sciatica, lombosciatica sau lomboradiculopatia S1

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)



Sciatica, lombosciatica sau lomboradiculopatia S1

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)

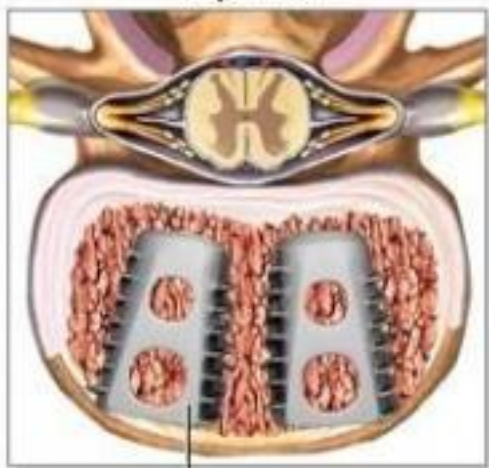


Sever
Canal



Interbody cage fusion uses a hollow threaded cylinder filled with bone graft to fuse two vertebrae

Top view



Interbody cage



Sciatica, lombosciatica sau lomboradiculopatia S1

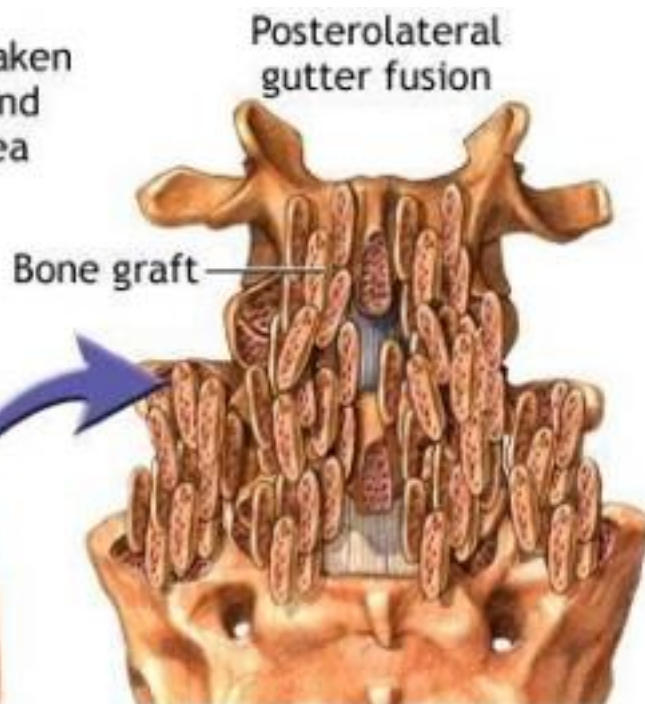
Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)

Pedicle screws are used to give strength to the vertebrae

Pedicle screws

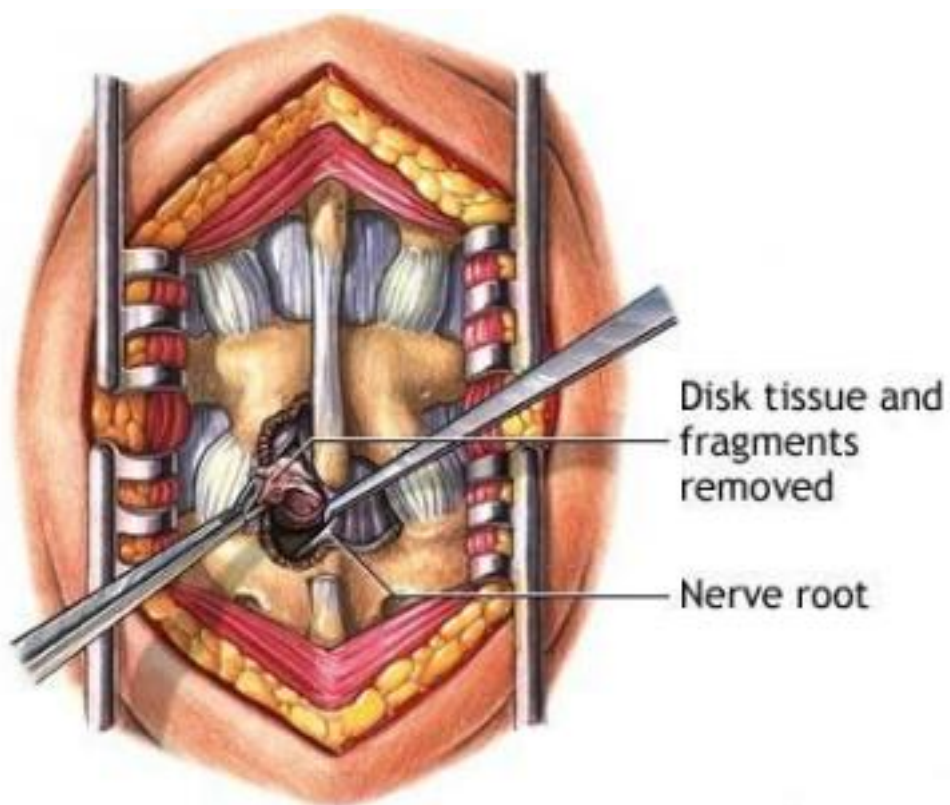


Bone grafts are taken from the pelvis and placed on the area to be fused



Sciatica, lombosciatica sau lomboradiculopatia S1

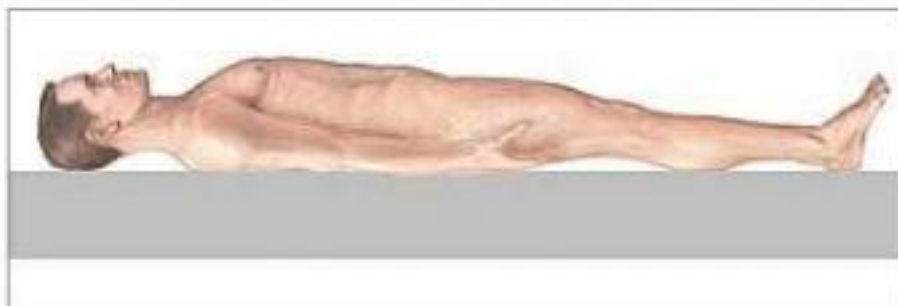
Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)



Indepartarea lamin



Rest on a firm surface to alleviate
a strained back



- [Neurologie](#)
- [Amorteala](#)
- [ANALGEZICE](#)
- [CORTICOSTEROIZI DE UZ SISTEMIC](#)
- [Durere la nivelul piciorului](#)
- [Dureri de spate](#)
- [Furnicaturi](#)
- [Incontinenta urinara](#)
- [PREPARATE ANTIINFLAMATOARE SI ANTIREUMATICE](#)

Sciatica, lombosciatica sau lomboradiculopatia S1

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)

[Preparate hormonale sistemice \(exclusiv hormoni sexuali\)](#)

[Sistemul muscular-scheletic](#)

[Sistemul nervos](#)

[Slabiciune la nivelul picioarelor \(deficit motor membre inferioare\)](#)

Source URL: <http://www.i-medic.ro/boli/sciatica-lombosciatica-sau-lomboradiculopatia-s1>

Links:

[1] <http://www.i-medic.ro/boli/sciatica-lombosciatica-sau-lomboradiculopatia-s1#tabs-generalitati>

[2] <http://www.i-medic.ro/boli/sciatica-lombosciatica-sau-lomboradiculopatia-s1#tabs-diagnostic>

[3] <http://www.i-medic.ro/boli/sciatica-lombosciatica-sau-lomboradiculopatia-s1#tabs-tratament>

[4] <http://www.i-medic.ro/boli/sciatica-lombosciatica-sau-lomboradiculopatia-s1#tabs-imagini>