

## Hernija diska (diskus hernija) - uzroci, simptomi i liječenje



**Hernija diska** odnosno prolaps diska odnosi se na promjene koje su nastale na **pojedinih strukturama kralježnice** odnosno na jednom ili više diskova između pojedinih kosti odnosno kralježaka. Hernija diska nastaje kada mekani **unutarnji dio diska** iskoči iz svog ležišta u kralježnični kanal.

**Hernija diska** može iritirati obližnje **živce** i dovesti do boli, ukočenosti ili slabosti u ruci ili nozi. Međutim, veliki broj bolesnika ne doživljava **nikakve simptome**. Većini osoba koje imaju herniju diska u liječenju nije potreban nikakav kirurški zahvat.

Prolaps diska je relativno česta pojava. Smatra se kako je najmanje **50% svih ishialgija** nastalo kao posljedica prolapsa diska.

**Hernija** odnosno **prolaps diska** najčešće se pojavljuje u donjem dijelu leđa, a može se pojaviti i u **vratu**. Bolovi u donjem dijelu leđa nisu rijetka pojava. Javljaju se kod učenika, sportaša, radnika i starijih osoba.



## Hernija diska simptomi

Osoba će osjećati bol, **izgubiti osjet** ili **osjećati slabost** na mjestu gdje se dogodio prolaps diska. **Intenzitet boli** ovisi o jačini pritiska odnosno **jačini oštećenja živčanog korijena**. Do hernije diska većinom dolazi u **donjem dijelu kralježnice**, te obično zahvaća samo jednu nogu. Hernija diska koja se javi u **donjem dijelu kralježnice**, može uzrokovati bol u donjem dijelu leđa, duž stražnjice i noge sve do stopala.

**Hernija diska** u donjem dijelu leđa može **uzrokovati slabost nogu** te osoba može imati teškoće prilikom podizanja prednjeg dijela stopala i nožnih prstiju.

Ako je **hernija diska** velika i smještena u središtu kralježnice, može zahvatiti živce koji **kontroliraju funkciju crijeva i mokraćnog mjehura**. U tom slučaju može biti potrebna hitna medicinska pomoć zbog poremećene funkcije **pražnjenja stolice** i mokrenja.

## Išijas - uzroci, simptomi i liječenje!

Ako je diskus hernijom zahvaćen vrat, simptomi obično **zahvaćaju samo jednu ruku**. Osoba može osjećati bol u lopatici, pazuhu i ramenima. Kašljanje, smijanje, mokrenje ili napinjanje prilikom pražnjenja stolice mogu dodatno pojačati bolove uzrokovane hernijom diska.

Simptomi se mogu pojavljivati naglo, **spontano nestajati** ili se javljati u razmacima. Najčešći znakovi i simptomi hernije diska su:

- **Bol ruku ili nogu (hernija diska vratne kralježnice simptomi)** - ako imate herniju diska u donjem dijelu leđa - možete osjetiti strahovitu bol u stražnjici i bedrima, a ponekad i u stopalima. Ako je riječ o prolapsu diska u vratu, bol će u pravilu biti najintenzivnija u ramenima i rukama. Bol u ramenima i rukama možete osjetiti prilikom kašljanja i kihanja .
- **Utrnulost ili trnci** - osobe koje imaju herniju diska često osjećaju obamrlost ili trnce u dijelu tijela u kojem je pogođen živac.
- **Slabost** - mišići pogođenih živaca imaju tendenciju slabiti. Slabljenje pogođenih živaca može uzrokovati spoticanje, osjećaj slabosti prilikom kretanja, te smanjenje sposobnosti podizanja ili držanja predmeta.

Ako bolesnik osjeti pritisak nakon kojeg se javlja išijas, bol u **stražnjoj strani natkoljenice**, bol koju se može osjetiti ispod koljena riječ je o **kompresiji** prvog sakralnog korijena (hernija diska I5 S1) ili petog slabinskog (hernija diska I4 I5).

## **Hernija diska uzroci**

**Diskus hernija** je najčešće rezultat **postupnog starenja** vezanog uz trošenje i **degeneraciju diska**. Kako starimo, spinalni diskovi gube vodu. To ih čini manje fleksibilnima i skloniji su suženju ili puknuću.

Kod većine osoba se točan uzrok diskus hernije ne može odrediti. Prolaps diska u nekim situacijama može biti uzrokovan **dizanjem teških predmeta**. Rijetko traumatski događaji kao što su padovi ili udarci u leđa, mogu **uzrokovati herniju diska**.

Zbog sumnje na prolaps diska, liječniku se najčešće javljaju profesionalni vozači i osobe koje rade uredske poslove.



## Hernija diska dijagnoza

U postavljanju dijagnoze liječniku pomažu **simptomi**. Prilikom fizikalnog pregleda kralježnice, liječnik ispituje osjetljivost određenih područja, usklađivanje pokreta, mišićnu snagu ali i reflekse.

Radi se i test ispružene noge pri kojem osoba **podigne nogu**, a da pritom ne svine koljeno. Liječnik tada može primijetiti u kojem se **položaju bol pojačava**. Liječnik također procjenjuje mišićni tonus u rektumu (stavljanjem prsta u rektum).

Slabost mišića oko **anusa** te poteškoće pri **mokrenju** i u **kontroli mjehura** posebno su teški znakovi problema s kralježnicom. Ovakvi simptomi zahtijevaju hitnu medicinsku pomoć.

## Liječenje hernije diska

Ako se klinička slika osobe s **hernijom diska** ne pogorša stanje se najčešće

poboljša **spontanim oporavkom** bez operacije. Nelagoda u leđima obično popušta uz oporavak kod kuće.

**Fizioterapeut** vam mogu pokazati položaje i vježbe dizajnirane kako bi se smanjila bol uzrokovana hernijom diska. Osim toga, fizioterapeut može preporučiti i električnu stimulaciju pogođenog područja.

Ako je riječ o blagoj do **umjerenoj boli**, vaš liječnik vam može propisati lijekove protiv bolova kao što su **Ibuprofen, Neofen** ili **Naproksen**. Ako se bol ne smiri, liječnik može propisati narkotike kao što su kodein ili kombinaciju oksikodon - acetaminofen (Percocet, OxyContin i drugi). Ti lijekovi se primjenjuju kratkotrajno. Neke od mogućih **nuspojava** tih lijekova su mučnina, povraćanje, zbunjenost i zatvor.

Lijekovi kao što su gabapentin (Neurontin, Gralise, Horizant), pregabalin (Lyrica), tramadol (Ultram) i amitriptilin često pomažu u oslobađanju boli. Riječ je o lijekovima koji imaju blaže nuspojave, a koriste se kao **prva linija lijekova** na recept kod osoba kojima je dijagnosticirana diskus hernija.

### **Hernija diska operacija (diskus hernija operacija)**

Vrlo mali broj osoba s dijagnozom **hernije diska** na samom kraju mora pristupiti **operativnom liječenju**. Liječnik operaciju diska može preporučiti kada uobičajeni tretmani liječenja nisu uspjeli ublažiti simptome ni nakon šest tjedana, a pogotovo ako bolesnik osjeća utrnulost ili slabost, teškoće prilikom **stajanja** ili **šetnje**, te ako je i dalje prisutna slaba kontrola mjehura.

U mnogim slučajevima, kirurzi mogu ukloniti samo **izbočeni dio diska**. Rijetko, međutim, treba ukloniti cijeli disk. Ponekad, kirurg može predložiti **ugradnju umjetnog diska**.

Operacija se odvija u općoj anesteziji, prosječno traje između **20 do 30 minuta**, a rez na koži bude velik oko 4 centimetra. Na sam dan zahvata bolesnik može započeti s hodanjem, a bolnicu napušta prvi dan nakon operacije. Četvrti ili peti dan pacijent može prehodati i do 1000 metara u jednom mahu. Nakon operacije se počinje s **rehabilitacijom** koja traje dva tjedna.

Ukupno trajanje rehabilitacije je između dva do **tri mjeseca**. Nakon operacije se započinje s **vježbama za stabilizaciju trupa**, a nakon šest tjedana se dozvoljava **lagano trčanje** i vožnja biciklom.

Do komplikacija dolazi u prosjeku u jednom od sto slučajeva.

## Diskus hernija vježbe

Nakon **operacije** i **smanjenja bolova**, liječenje se većinom usmjerava poboljšanje funkcije kralježnice uz **pomoć jačanja mišića** koji okružuju kralježnicu. Vježbanje je potrebno prilagoditi novonastaloj situaciji. Posebnu pažnju potrebno je usmjeriti na **trbušne mišiće** mišiće donjeg dijela leđa. Prilikom vježbanja preporučuje se nositi remen koji pruža dodatnu **stabilizaciju kralježnice**.

O tome kako teče oporavak uz rehabilitaciju smo nešto više rekli u **prethodnom poglavlju**. Donosimo vam vježbe legendarne dr. Jo. Prije prakticiranja ovih vježbi najprije se posavjetujte s vašim liječnikom odnosno fizioterapeutom.

Vježbe hernija diska 1.

<https://www.youtube.com/watch?v=kyEF16tBBxo&t=50s>

Vježbe hernija diska 2.

<https://www.youtube.com/watch?v=bDRnnlP5fj8>

## Hernija diska samopomoć

Najbolji način **prevencije hernije diska** je vježbanje, **jačanje mišića** te izbor posla koji neće značajnije i **progresivno oštećivati kralježnicu**. Međutim, to jednostavno nije uvijek ostvarivo. Ako imate posao koji zahtjeva dugotrajno sjedenje, slobodno vrijeme biste trebali trošiti na aktivnosti koje uključuju kretanje i vježbanje. Ako primjerice imate posao u kojem puno hodate ili stojite, trebali biste se **posvetiti aktivnostima** koje uključuju nešto mirniji tempo i odmaranje.

Donosimo vam nekoliko savjeta uz koje možete pokušati **pobijediti bol** i olakšati svakodnevno funkcioniranje:

- ako se pojavi intenzivna bol u kralježnici - najbolje je uzeti nekoliko **slobodnih dana** kako bi se bol smirila,
- vrlo rijetko se događa da pacijent jednostavno nije sposoban za vršenje bilo kakvih aktivnosti te je primoran boraviti u krevetu nekoliko dana,
- izbjegavajte **dizanje teških predmeta**, sagibanje ili napinjanje,
- osobama koje imaju problema s kralježnicom, uvijek se savjetuje zbog kvalitetnog madraca i jastuka,
- u olakšavanju boli mogu vam pomoći **nesteroidni protuupalni lijekovi**,
- za smanjenje grčeva i bolova **preporučuju se vježbe**,
- nikada nemojte ispitivati granice vaše kralježnice ako imate problema s

kralježnicom,

- ako se bavite napornim poslom pokušajte si barem jednom godišnje priuštiti **pregled kralježnice**.

Hernija diska forum iskustva možda vam mogu dati potpuniji prikaz stanja, a možda pronađete i korisne savjete za **ublažavanje bolova**. Preboljeli ste herniju diska, bili ste na operaciju, riješili ste se boli prirodnim putem - javite nam se u komentaru te tako pomozite onima koji još uvijek tragaju za odgovorom kako ublažiti bolove koje uzrokuje prolaps diska.