

Što znači bulging diska?



Intervertebralni disk je mekano **elastično tkivo koje se nalazi između svaka dva susjedna kralješka**. Disk se sastoji od vanjskog čvršćeg dijela i unutrašnjeg mekšeg u sredini. S godinama se troše i oštećuju te postaju manje elastični i prilagodljivi fizičkim naporima.

Bulging diska predstavlja stanje u kojemu nastane **protruzija (izlaz s normalne pozicije između dva kralješka) vanjskog dijela diska**, češće njegove četvrtine i polovine, a ne kompletno cijelog.

Razlikuje se od [hernijacije diska](#) gdje protrudira vanjski dio i dio unutrašnjosti diska. Zbog tog [hernijaciju diska](#) karakterizira bol jer prodre dalje i veća je mogućnost iritacije živčanih korijena - uzrokovana samim pritiskom na živac ili okolnim upalnim procesom.

Bulging diska može se dogoditi **u bilo kojem dijelu kralježnice**, a najčešće je u područjima na koja jače utječe nepravilno držanje ili prekomjerna tjelesna težina.

Bulging diska vratne kralježnice



Foto: Photo Secrets

Bulging diska vratne (cervikalne) kralježnice jedno je od češćih stanja, pogotovo kod ljudi koji se bave uredskim tipom posla - što znači satima nagnuti ispred računala

uz nepravilno sjedenje u često neergonomskim stolicama.

Loše držanje ili trauma u predjelu vratne kralježnice (npr. nakon prometne nesreće) s vremenom oslabljuju disk koji može izletjeti jednim svojim djelom van fiziološke pozicije i pritisnuti živčane ogranke. **Nerijetko je pogođen disk između 5. i 6. kralješka (C5 i C6) koji snosi veliki teret pri "amortizaciji" pokreta u vratu.**

Bulging diska vratne kralježnice - simptomi

- trnci u prstima ruku,
- manjak osjeta u rukama,
- bol u vratu,
- bol u ramenima,
- bol u leđima,
- ograničen opseg pokreta.

Bulging diska vratne kralježnice - liječenje

Uz prepisivanje lijekova protiv bolova i prvotno mirovanje ili smanjenje težih fizičkih napora, moguće je dobiti i fizikalnu terapiju na kojoj se nauče korisne vježbe koje se mogu nastaviti doma poslije završetka ciklusa terapije. Te vježbe uključuju mješavinu laganih istezanja i jačanja mišića te učenje pravilnog držanja.

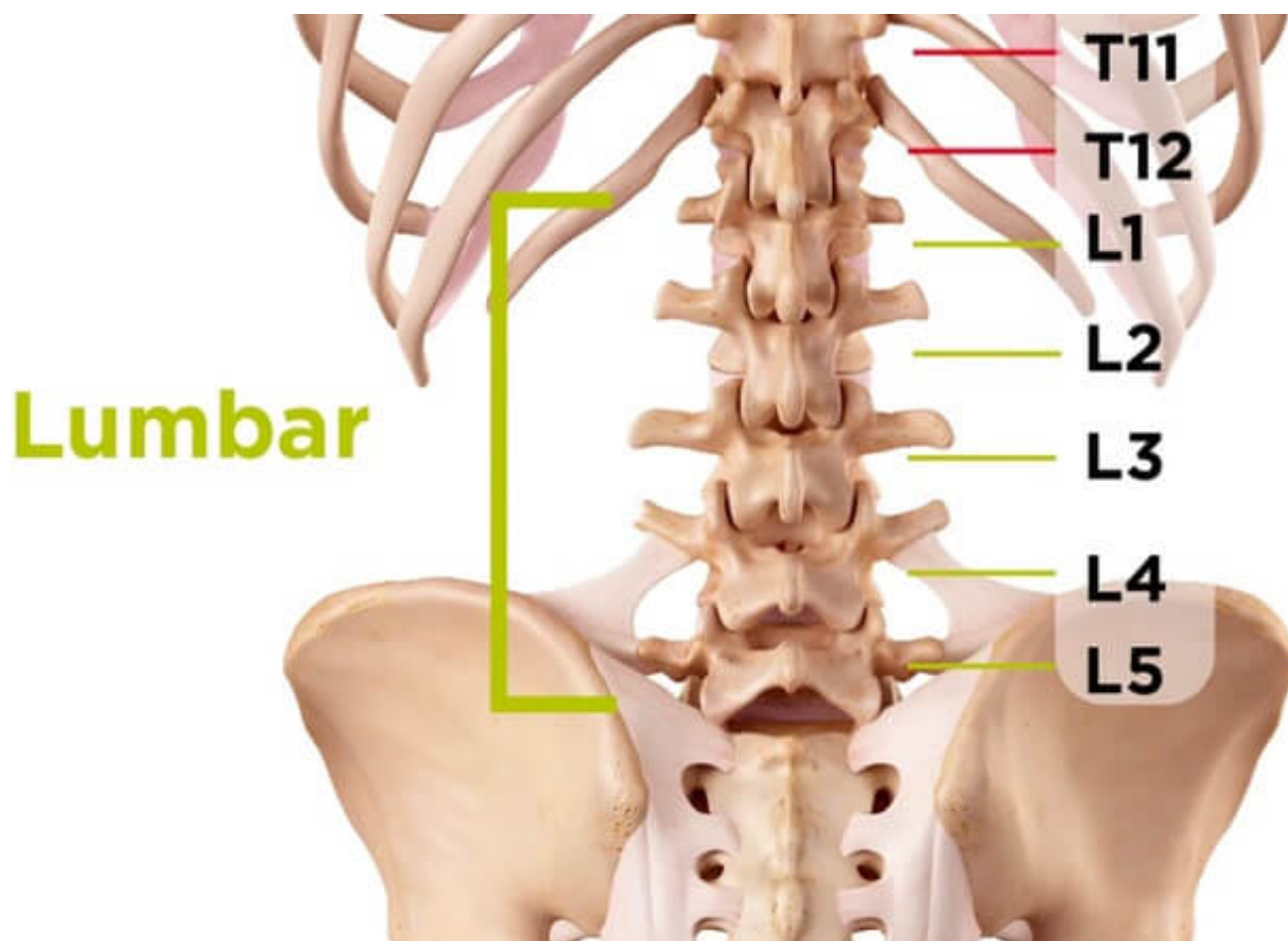
U težim slučajevima potrebno je pacijentu dati injekciju kortikosteroida za smanjenje upale, a krajnja linija je operacija vratne kralježnice.

Bulging diska slabinske kralježnice



Foto: Photo Secrets

Lumbalni ili slabinski dio kralježnice također može imati oštećenje diska, obično kod ljudi prekomjerne tjelesne težine, osoba koje rade teže fizičke poslove i podižu predmete (ne rade to pravilno) ili nakon sportskih ozljeda zbog grubog direktnog udarca. Disk između 3. i 4. kralješka (L3 i L4) najčešće nosi većinu štete.



Bulging diska slabinske kralježnice - simptomi

- utrnulost i slabost u nogama i nožnim prstima,

- bol u leđima,
- bol koja se širi prema nogama,
- ograničen opseg pokreta.

Bulging diska slabinske kralježnice - liječenje

Terapija je ista kao i kod ozljede vratne kralježnice. Ponajprije mirovanje i uzimanje protuupalnih lijekova i analgetika, a kad to ne pomaže, fizikalna terapija sa svrhom jačanja mišića kralježnice koji smanje opterećenje na disk. Također, ako je pacijent pretio, preporuča se smanjenje tjelesne težine.