

Úvod:

LIS

Lumboischiadický syndróm, ľudovo **ISCHIAS**, vzniká následkom zacvknutia ischiadického (sedacieho) nervu v mieste jeho výstupu z miechového kanála alebo v blízkosti chrbtice. Spomínané pricviknutie môže byť vyvolané kŕčovitým sťahom (kontraktúrou) okolitého svalstva alebo vzniká druhotne pri vysunutí medzistavcovej platničky, ktorá spôsobí útlak nervu, jeho narušenie a zápal.

Najčastejšie príčiny vzniku LIS:

- prudký pohyb,
- preťaženie chrbtice ťažkým bremenom,
- dlhotrvajúca fyzická námaha,
- výsledok ochorenia medzistavcových platničiek.

Aké vyšetrenia sú potrebné?

- klasická RTG snímka
- CT vyšetrenie
- magnetická rezonancia (poskytuje optimálne zobrazenie mäkkých štruktúr chrbtice).

Liečba

Všeobecné opatrenia

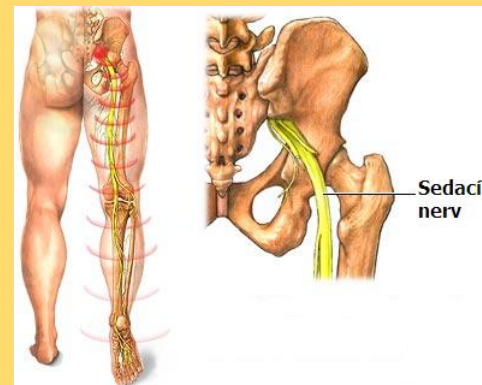
Oddych v posteli alebo na tvrdej podložke je základom konzervatívnej liečby. Užitočné je lokálne prerušované pôsobenie tepla na bolestivú oblasť, ako aj vhodné masáže. Dôležitá je tzv. hygiena státia a sedenia, t. j. nácvik pohodlného a správneho sedenia, zohýbania sa a chôdze.

Farmakologická liečba

je založená na podávaní protizápalových prípravkov formou tabliet alebo do svalu aplikovaných injekcií. Lieky na uvoľnenie svalstva (myorelaxanciá) spolupracujú pri odstránení svalových kontraktúr prispievajúcich k pricviknutiu nervových štruktúr. Túto liečbu možno doplniť podávaním analgetík v závislosti od intenzity bolesti.

Rehabilitačná liečba

S ústupom bolesti je dôležité začať s cvičeniami, ktoré sú vhodným doplnkom každodennej fyzickej aktivity. Ich cieľom je posilniť svalstvo chrbtice a zvýšiť jej pohyblivosť. Ťahy chrbticou zmierňujú bolesť a znižujú kŕčovité stiahnutie svalstva.



Lumboischiadický syndróm

Edukačný list pre pacientov

Ľubovnianska nemocnica, n.o.

**Pomáhame pri návrate
Vášho zdravia**

www.lubovnianskanemocnica.sk

Obrancov mieru č. 3
064 01 Stará Ľubovňa
tel.: +00421 52 43 17 111
fax.: +00421 52 43 21 367

