

DORSALGIA

Dr. Daniel Rafti

- Caracteristicile durerii :- debutul durerii (brusc sau insidios), a aparut dupa un efort fizic intens, traumatism; este o durere cronica care s-a acutizat; prezenta altor episoade dureroase;
- Localizarea durerii (cel mai frecvent interscapulovertebral, resimtita ca un un junghi profund; iradierea durerii (pe fata anterioara a toracelui, umeri, zona cervicala/lombara, abdomen);
- Intensitatea durerii; accentuarea durerii la pozitii vicioase prelungite, miscarile de rotatie ale coloanei, inspir adanc, tuse;
- Contracturi musculare paravertebrale;
- Prezenta simptomelor neurologice: slabiciune musculara, tulburari de sensibilitate (amorteli, furnicaturi- exacerbate sau nu la anumite miscari); sindrom dural prezent (accentuarea durerii la tuse, stranut); sindrom psihic prezent (anxietate, depresie, palpitatii, tulburari de somn, lipsa poftei de mancare);
- Limitarea mobilitatii coloanei toracice: in activitati zilnice cotidiene (imbracat, baie), activitati cu mainile deasupra capului sau care presupun miscari de rotatie ale trunchiului;
- alte simptome: durere nocturna, febra, frison, transpiratii reci, scadere semnificativa in greutate;

Tratament

- regim igienico-dietetic: evita efortul fizic excesiv, pozitiile vicioase prelungite (ex: toracele flectat); evita ridicatul si caratul de greutati, miscarile de torsiune la nivelul trunchiului; evitarea activitatilor care accentueaza durerea; evita expunerea la frig, umezeala; scadere in greutate daca este cazul; hidratare minim 2 l apa/zi;
- in faza acuta: repaus la pat timp de 2 zile; apoi repaus fizic relativ timp cu reintoarcerea treptata la activitatile zilnice pentru a evita exacerbarea durerilor;

- tratament medicamentos: antialgice (Paracetamol, Tramadol, Doreta, Zaldiar, Ultracod, Solpadeine), AINS (Arcoxia, Celecoxib , Tador, Piroxicam,)+ protectie gastrica- exista APP: boli cardio-vasculare, boli renale; miorelaxante (Mydocalm, Clorzoxazona);
- in faza cronica cu episoade de exacerbare se pot asocia: antiepileptice (Gabapentina, Pregabalina);
- aplicatii de unguente topice local, caldura local; aplicatii de comprese reci, gheata daca durerea este cauzata de un traumatism recent;
- exercitii de kinetoterapie dupa ameliorarea durerii pentru corectarea posturii si aliniamentul corpului, tonifierea musculaturii intercostale, abdominale, diafragmatice, paravertebrale, reeducare respiratorie;