

Lombosacralgia

Dr. Daniel Rafti

- Caracteristicile durerii :- debutul durerii (brusc sau insidios), a aparut dupa un efort fizic intens, traumatism;
- localizarea durerii, iradierea durerii-componenta radiculara (durerea coboara la nivel fesier, pe coapsa, genunchi, gamba, picior, degete, calcai)
- intensitatea durerii; accentuarea durerii in ortostatism, la mobilizarile coloanei lombare (miscari de rostogolire in pat, la ridicarea din pat, la ridicarea de greutati) sau accentuarea durerii in repaus;
- blocaj functional lombar (ati ramas intepenit, limitarea mobilitatii coloanei lombo-sacrate); contracturi musculare paravertebrale;
- existenta simptomelor neurologice: slabiciune musculara (s-a agravat?- urgenta chirurgicala), tulburari de sensibilitate (amorteli, furnicaturi- localizarea lor); sindrom dural (durerea se accentueaza la tuse, stranut, efortul de defecatie); sindrom psihic (anxietate, depresie, tulburari de somn);
- mers schiopatat; mers posibil pe varfuri si pe calcaie;
- pierderi de urina/ materii fecale (urgenta chirurgicala);
- alte simptome: durere nocturna, febra, frison, transpiratii reci, scadere semnificativa in greutate;

Tratament

- regim igienic-dietetic: evita efortul fizic excesiv, pastrarea indelungata a aceleasi pozitii (ortostatism prelungit, sederea pe scaun), evita miscarile de aplecare cu genunchii intinsi, miscarile de rotatie la nivelul trunchiului, ridicatul si caratul de greutati, expunerea la frig, umezeala; scadere in greutate daca este cazul; hidratare minim 2 l apa/zi;
- in faza acuta: repaus la pat timp de 2-3 zile; apoi repaus fizic relativ timp de 21 zile cu reintoarcerea treptata la activitatile zilnice; poate purta suport lombar (corset lombar);

- 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 cazul componentei radiculare (durere care iradiaza) cu sindrom psihic prezent se asociaza si alte tratamente: antiepileptice (Gabapentina, Pregabalina), vitaminoterapie (Thiossen, Alanerv, Alasod, Milgamma), antidepresive triciclice (Duloxetina, Fluoxetina);
- aplicatii de unguente topice local, caldura local;
- kinetoterapie dupa ziua 5-6 cu exercitii blande, usoare pentru corectarea posturii, tonifierea musculaturii abdominale, erectoare spinale, imbunatatirea functionalitatii;