

Anna Górka

Przychodzi pacjent do lekarza z...

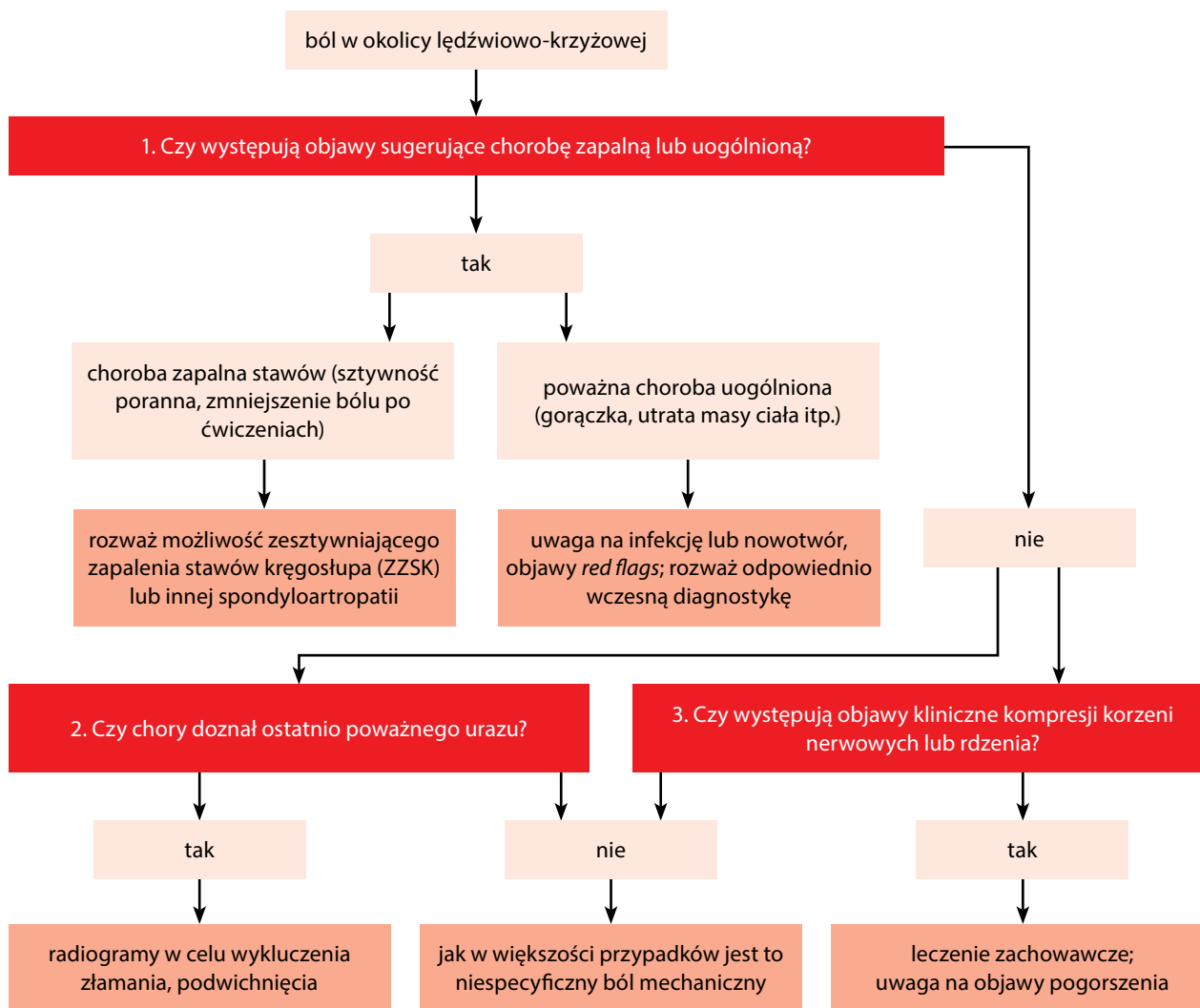
...BÓLEM LĘDŹWIOWO-KRZYŻOWYM

Definicja

Ból lędźwiowo-krzyżowy (L-S) to ból zlokalizowany w dolnym odcinku kręgosłupa albo wywodzący się z tego odcinka, który może promieniować do pośladków, jednej lub obu kończyn dolnych. W gabinecie lekarza rodzinnego przeważają zespoły bólo-

we bez objawów uszkodzenia korzeni nerwowych. Określane są one nazwą postrzału albo lumbago. Są wynikiem podrażnienia czuciowych zakończeń nerwowych więzadeł, opon, brzoźnych warstw krążka międzykręgowego.

Algorytm diagnostyczny bólów w odcinku lędźwiowo-krzyżowym kręgosłupa



Opracowano na podstawie: Klippel J.H. i wsp. Reumatologia. Czelej, Lublin 2000.

Przyczyny i różnicowanie

Najczęstsze przyczyny bólu lędźwiowo-krzyżowego przedstawiono w tabeli 1.

W różnicowaniu najważniejsze jest zidentyfikowanie potencjalnie niebezpiecznych przyczyn bólu krzyża, tzw. *red flags* (ramka 1).

Tabela 1. Najczęstsze przyczyny bólu lędźwiowo-krzyżowego w poszczególnych grupach wiekowych

Wiek poniżej 30 lat
<ul style="list-style-type: none"> • wrodzona cieśń lędźwiowa • nowotwory • urazy (sportowcy)
Wiek 30–50 lat
<ul style="list-style-type: none"> • wypuklina jądra miazdżystego • spondyloartropatie seronegatywne
Wiek powyżej 50 lat
<ul style="list-style-type: none"> • choroba zwyrodnieniowa (stenozja kanału kręgowego z uciskiem osteofitów na ogon koński, dyskopatie) • nowotwory pierwotne i przerzutowe • choroby metaboliczne kości (osteoporoza – złamanie kompresyjne, choroba Pageta)

Rozpoznanie i testy diagnostyczne

Wskazaniem do diagnostyki laboratoryjnej lub obrazowej jest obecność objawów alarmujących. Nie zaleca się badania RTG u pacjentów z bólem L-S o bardzo krótkim wywiadzie, z wielokrotnymi nawrotami, z typowym bólem typu lumbago, nasilającym się przy wyrównywaniu lordozy lędźwiowej.

Postępowanie terapeutyczne

Leczenie obejmuje kinezyterapię i zabiegi fizykoterapeutyczne, a także farmakoterapię (paracetamol, niesteroidowe leki przeciwzapalne, słabe opioidy). Istotna jest również edukacja pacjenta.

Ramka 1. Objawy alarmujące – *red flags* bólu lędźwiowo-krzyżowego

- Wiek < 20 lat i > 55 lat, gdy bóle występują po raz pierwszy
- Ból jest stały i się pogarsza, trwa dłużej niż 4–6 tygodni
- Ból poprzedzony jest poważnym wypadkiem
- Dodatni wywiad nowotworowy
- Stosowanie steroidów, używanie narkotyków
- Ogólne złe samopoczucie, znacząca utrata wagi
- Znaczne ograniczenie skłonu do przodu
- Współistnienie objawów neurologicznych (osłabienie lub utrata czucia)

Przedruk z „Medycyna rodzinna. Podręcznik dla lekarzy i studentów”, Termedia, Poznań 2015