

ΙΣΧΙΑΛΓΙΑ

Δρ. Ιωάννης Καρνέζης FRCS(Orth)
Ορθοπαιδικός Χειρουργός, Επιστημονικός Διευθυντής Δικτύου Παθήσεων Σπονδυλικής Στήλης

Τι είναι

Με τον όρο 'ισχιαλγία' εννοούμε τον πόνο που επεκτείνεται από την περιοχή του ισχίου (γλουτού) κατά μήκος του μηρού, της γαστροκνήμιας (γάμπας) έως το άκρο πόδι. Σχεδόν πάντα οφείλεται σε **πίεση μίας νευρικής ρίζας του ισχιακού νεύρου από κήλη ενός μεσοσπονδυλίου δίσκου** χαμηλά στην μέση (οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης).



Τι πρέπει να γνωρίζετε

Η ισχιαλγία (που ονομάζεται και 'οξεία ισχιαλγία') παρουσιάζεται συνήθως ξαφνικά ή σταδιακά σε διάστημα λίγων ημερών μετά από κίνηση ή σήκωμα βάρους αλλά και πολλές φορές χωρίς καμία φαινομενική αιτία. Ο πόνος συνοδεύεται συχνά και από άλλα προβλήματα όπως **μούδιασμα** ή **υπαισθησία** (ελάττωση της αισθητικότητας του δέρματος) στο πόδι και **μυϊκή αδυναμία** που μπορεί να προκαλέσει δυσκολία ή 'σύρσιμο' του ποδιού στο βάδισμα.

Προσοχή: Αν παράλληλα με τον πόνο / μούδιασμα / αδυναμία στο πόδι υπάρχει και δυσκολία στην ούρηση τότε ο ασθενής θα πρέπει να απευθυνθεί **αμέσως** στον ειδικό γιατρό γιατί υπάρχει η πιθανότητα να υπάρχει μεγάλη (κεντρική) κήλη ενός μεσοσπονδυλίου δίσκου με πίεση των νεύρων που είναι απαραίτητα για σημαντικές λειτουργίες όπως η ούρηση και μπορεί να οδηγήσει σε **σοβαρές μόνιμες βλάβες**.

Μύθοι

Συχνά πιστεύεται ότι η ισχιαλγία συμβαίνει λόγω 'κάκωσης', όπως όταν κάποιος σηκώνει απότομα ένα μεγάλο βάρος. Ωστόσο γνωρίζουμε ότι η κήλη ενός μεσοσπονδυλίου δίσκου συμβαίνει σε δίσκους στους οποίους προ πάσχει σημαντικού βαθμού φθορά, συχνά χωρίς σοβαρά συμπτώματα και χωρίς να το γνωρίζει ο ασθενής. Οι στατιστικές επίσης δείχνουν ότι προβλήματα οξείας ισχιαλγίας μπορεί να παρουσιαστούν τόσο σε άτομα που ασχολούνται με 'βαριά' χειρωνακτικά επαγγέλματα όσο και σε άτομα που δεν έχουν ιστορικό

Αν και υπάρχει η γενική εντύπωση ότι η οξεία ισχιαλγία είναι πάθηση της μεγάλης ηλικίας ή συμβαίνει μόνο σε άτομα με μακροχρόνιο ιστορικό προβλημάτων στη μέση αυτό δεν είναι σωστό: η οξεία ισχιαλγία συμβαίνει πιο συχνά σε μικρότερες ηλικίες, συνήθως σε άτομα από 25 έως 40 ετών και μπορεί να παρουσιαστεί σε άτομα χωρίς κανένα προηγούμενο ιστορικό προβλημάτων στη μέση.

Αρκετοί 'ειδικοί' ισχυρίζονται ότι υπάρχουν 'θαυματοουργές' θεραπείες για την ισχιαλγία όπως ενέσεις, οζονοθεραπεία, θεραπεία μαγνητικών πεδίων, έλξεις ή άλλα... Αυτό δεν είναι ακριβές: δεν υπάρχει επιστημονική απόδειξη ότι

οτιδήποτε από αυτά μπορεί να επηρεάσει την εξέλιξη της οξείας ισχιαλγίας προς το καλύτερο.

Αλήθειες

Ευτυχώς, στην πλειοψηφία των περιπτώσεων οξείας ισχιαλγίας η αποκατάσταση (ελάττωση ή και πλήρης εξαφάνιση του πόνου) συμβαίνει μέσα σε μερικές εβδομάδες από την στιγμή που εκδηλώνεται το πρόβλημα. Στις περιπτώσεις αυτές **ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ** ιδιαίτερη θεραπεία (εκτός από απλά παυσίπονα) και ο ασθενής δεν πρέπει να περιορίζεται στο κρεβάτι για περισσότερο από μία με δύο ημέρες το πολύ, πριν τη σταδιακή επιστροφή του στις φυσιολογικές του δραστηριότητες (ωστόσο, βαριές χειρωνακτικές εργασίες θα πρέπει να αποφεύγονται για κάποιο χρονικό διάστημα). Σε τέτοιες ευνοϊκές περιπτώσεις αναμένουμε πλήρη αποκατάσταση αν και θα παραμένει η πιθανότητα υποτροπής (επανεμφάνισης του προβλήματος με νέο επεισόδιο ισχιαλγίας) σε ποσοστό 10% έως 20%.

Ο ρόλος ενός σύγχρονου κέντρου παθήσεων σπονδυλικής στήλης

Υπάρχουν αρκετές περιπτώσεις όμως, που τα πράγματα δεν πηγαίνουν τόσο καλά. Ο ασθενής με πρόβλημα ισχιαλγίας θα πρέπει να αναζητήσει την βοήθεια **ειδικού στις παθήσεις σπονδυλικής στήλης γιατρού** (Νευροχειρουργού ή Ορθοπαιδικού) όταν:

- ο πόνος είναι **έντονος, παρατεταμένος** (περισσότερο από **τρεις μήνες** χωρίς ιδιαίτερα σημάδια βελτίωσης) ή **επιδεινώνεται σταδιακά**,
- **συνυπάρχουν άλλα συμπτώματα που επιδεινώνονται** (όπως μούδιασμα ή μυϊκή αδυναμία στο κάτω άκρο).

Η εμπειρία που υπάρχει σε ένα σύγχρονο κέντρο αντιμετώπισης παθήσεων της σπονδυλικής στήλης θα επιτρέψει να διαπιστωθεί ποιοί ασθενείς θα μπορούσαν να ωφεληθούν σημαντικά από την χειρουργική θεραπεία ώστε να αποφευχθούν η **παρατεταμένη ταλαιπωρία** ή και **σοβαρές μόνιμες βλάβες**. Η σύγχρονη χειρουργική θεραπεία της οξείας ισχιαλγίας λόγω κήλης ενός μεσοσπονδυλίου δίσκου της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης είναι η **μικροδισκεκτομή**. Αυτή η χειρουργική επέμβαση συνίσταται στην αφαίρεση του τμήματος του μεσοσπονδυλίου δίσκου που δημιουργεί το πρόβλημα (**όχι ολόκληρου του δίσκου**) και την άρση της πίεσης της νευρικής ρίζας με χρήση ειδικού **μικροσκοπίου** με πολύ μικρή τομή χαμηλά στην μέση και βραχύ χρόνο νοσηλείας και μετεγχειρητικής αποκατάστασης. Τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά (πλήρης αποκατάσταση και ανακούφιση του πόνου) στην συντριπτική πλειοψηφία των περιπτώσεων.