

Durerea de spate este o problemă care afectează aproximativ 80% din populația țărilor occidentale, și din păcate există indicii că se află în plină creștere, de asemenea este și cea mai comună cauză a limitării activităților la persoanele mai tinere de 45 de ani. Copiii care se nasc azi sunt la fel și posedă același echipament fizic pe care l-au avut și strămoșii noștri. Aceștia obișnuiau să meargă la vânat, să se cațere în copaci pentru a culege fructe, să parcurgă kilometri întregi în căutarea cerealelor - cu alte cuvinte erau extrem de activi. De exemplu, aborigenii din Australia suferă foarte rar din cauza durerii de spate, și s-a remarcat că curbura coloanei lombare inferioare este mai redusă la membrii acestui trib decât la europeni. De asemenea, incidența herniei de disc la triburile africane este foarte redusă, în timp ce mișcările în articulațiile coloanei vertebrale inferioară la aceste populații sunt foarte ample. Chinezii compară coloana vertebrală cu tulpina unui bambus. Dacă priviți atent bambusul, acesta se aseamănă perfect cu coloana vertebrală, având inele care separă mici coloane care pot fi asemuite vertebrelor. Bambusul are rezistență, elasticitate, iar chinezii credeau încă din cele mai vechi timpuri că un om sănătos trebuie să aibă coloana vertebrală asemenea bambusului. Organele interne sunt adăpostite în cavitatea toracică și cea abdominală. De la măduva spinării pleacă și vine o întreagă rețea de legături nervoase realizată prin nervii spinali (cu rol în activitatea aparatului locomotor) și de conexiuni viscerale prin sistemul nervos vegetativ, autonom (cu rol în activitatea organelor interne, structurilor vasculare și endocrine). Ca urmare, statica și dinamica coloanei vertebrale va influența nu doar mișcarea corpului, dar și activitatea organelor. Neurologia modernă ne demonstrează cum activitatea organelor interne și a straturilor exterioare toracelui și abdomenului sunt controlate nervos prin etaje orizontale suprapuse (precum vertebrele) care se numesc metamere. Acupunctura descrie de cca 4000 de ani puncte înșiruite de o parte și alta a coloanei vertebrale numite puncte Shu - de transport (care pot influența activitatea organelor interne toracice și abdominale) cât și meridiane paralele cu coloana vertebrală, pe care aceste puncte se află, prin care curge energia, care pot influența activitatea acestor organe interne.

Tipuri de durere de spate

Durerea coloanei vertebrale poate avea localizare în regiunea cervicală, lombară, toracală sau coccis.

Aceasta este împărțită în durere discogenică, durere acută - traumatică, scheletică, radiculară, durere miofascială și dureri cauzate de maladii ale organelor interne (litiază renală sau biliară s.a.).

Factori de risc

Durerile de spate sunt determinate, foarte des, de o combinație de suprasolicitare, întindere sau leziuni a mușchilor și ligamentelor ce susțin coloana vertebrală cu un mod de viață nesănătos și stresant. Mai rar, durerile pot fi determinate de o boală sau de o deformare a coloanei vertebrale.

Un factor de risc este un element ce crește șansele de a avea dureri de spate. Dacă o persoană are mai mulți factori de risc înseamnă că probabilitatea de a avea dureri lombare crește.

Factori de risc ce cresc probabilitatea apariției durerilor lombare dar care nu pot fi controlați includ:

- vârsta mijlocie (riscul scade după 65 de ani)
- istoric în familie de dureri lombare
- existența unei dureri lombare în trecut
- sarcina - spatele femeii este solicitat foarte mult în timpul sarcinii
- existența, în trecut, a unei fracturi prin compresie a coloanei vertebrale
- o intervenție chirurgicală la nivelul coloanei vertebrale
- probleme congenitale ale coloanei vertebrale sau mușchilor la nivelul coloanei

Factori de risc ce pot fi controlați prin schimbarea modului de viață sau prin tratament, includ:

- lipsa exercițiilor fizice regulate
- activități ce necesită perioade lungi de stat jos, ridicarea de obiecte grele, aplecări sau răsuciri frecvente, mișcări repetitive sau vibrații continue, cum ar fi cele produse de un pickamer sau de conducerea anumitor utilaje grele
- fumatul - fumătorii sunt mult mai predispuși decât nefumătorii să aibă dureri lombare
- obezitatea - greutatea în exces, în special în jurul taliei, poate suprasolicita spatele. Dar, a fi supraponderal înseamnă, de asemenea, și o condiție fizică slabă, cu mușchi slăbiți și flexibilitate mai mică. Acestea pot determina dureri lombare.
- postura bună este orice poziție care permite o bună folosire a corpului pentru a îndeplini o anumită sarcină și care este confortabilă pe toată durata cât este menținută. Chiar dacă o postură incorectă (mers gârbovit) poate să nu provoace nici un disconfort, pe termen lung posturile incorecte duc invariabil la apariția durerilor de spate.
- stresul și alți factori emoționali joacă un rol important în durerile lombare, în special la cele cronice. Mulți oameni își încordează mușchii spatelui, inconștient, atunci când sunt stresați.
- perioadele lungi de depresie
- utilizarea pe termen lung a medicamentelor ce scad densitatea osoasă, cum ar fi corticosteroizii

Cum se pot trata durerile de spate?

Prin îmbinarea unui stil de viață potrivit, dietă corespunzătoare, activitate fizică zilnică, acupunctură, kinetoterapie, masaj, fitoterapie, lipitori sau/și medicație potrivită, terapia afecțiunilor coloanei vertebrale poate aduce rezultate neașteptate cu impact favorabil uluitor asupra calității vieții. În cazurile grave intervențiile chirurgicale sunt de neevitat. Chirurgia spinală modernă recunoaște avantajele abordării minimal invazive în patologia coloanei vertebrale, mergând până la operații extrem de complicate făcute prin abord transcutan (neimaginabile până acum câțiva ani: discectomie, osteosinteză, corpectomie, vertebroplastie, chifoplastie, etc) și implicit a recuperării medicale care include combaterea durerii (acupunctura are beneficii recunoscute de către Organizația Mondială a Sănătății încă din 1974), respectiv recuperarea fizică (masaj, Qigong, Taichi, fizio-kineto-terapie, balneoterapie, etc).

Cum abordează acupunctura durerile de spate?

Înainte de apariția oricăror modificări structurale, modificările au loc la nivel energetic, funcțional (disfuncțional). Acupunctura poate reechilibra energiile, reface homeostazia, atunci când modificările funcționale care declanșează durerile sunt la nivelul structurilor superficiale (Taiyang). Factorii climaterici (patogeni în gândirea medicinei tradiționale chineze) sunt frigul, vântul, umezeala, uscăciunea (deshidratarea) și căldura excesivă. Ele pătrund prin porii pielii, atunci când energia care reglează schimburile energetice, apărarea corpului (Wei-Qi) este alterată. Se cantonează la nivelul meridianelor (situate în straturile superficiale, la nivelul

fasciilor musculare, mușchilor și a vaselor de sânge, limfatice și a terminațiilor nervoase superficiale) producând tulburări în circulația energiei (disfuncții), a sângelui și fluidelor corpului (inclusiv neurotransmțători, factori umorali și endocrini).

Atunci când modificările structurale și cele funcționale au drept cauză tulburări funcționale (energetice) la nivelul structurilor organelor Zang-Fu (în medicina chineză sistemele funcționale conțin un cuplu Yin=organ plin și Yang=organ cavitat) sau structurale, acupunctura poate acționa doar complementar. Terapia de elecție în acest caz este una care acționează din interiorul corpului, administrată intern, cum ar fi fitoterapia orientată sau/și tradițională românească. Acupunctura în acest caz poate debloca influențele nocive asupra sistemelor funcționale, acționând metameric (sclero, angio, neuro, mio, dermatomeric), pe calea terminațiilor neurovegetative care leagă organele interne de măduva spinării și de structurile superficiale (conform teoriei lui Head și Mckenzie puncte de pe suprafața corpului pot influența funcțiile structurile profunde și viceversa-de exemplu o boală internă se poate manifesta prin erupții cutanate sau/și puncte dureroase pe piele; punctele dureroase de pe piele abordate prin acupunctură și masaj pot regla funcțiile interne). Fascinant este că prin acupunctură nu poți debalansa ci doar echilibra.

Punctele în cadrul unui program de acupunctură se aleg doar după punerea unui diagnostic conform medicinei tradiționale chineze și/sau japoneze (anamneza minuțioasă, examen clinic al întregului corp, limbii, pulsului, abdomenului). Diagnosticul trebuie să evalueze tipul dezechilibrului (Yang sau Yin, extern sau intern, prin exces sau prin deficit, prin frig sau căldură excesivă), factorul climacteric implicat, starea psihică cauzală (emoția), condițiile de viață și mediu, etc. Programul de acupunctură astfel construit va conține puncte care să rebalanseze, restaureze homeostazia pe toate aceste paliere enumerate anterior. Ședințele se vor desfășura zilnic în patologia acută și o dată la 2-3 în cele cronice. Patologia cronică necesită o perioadă mai lungă până la apariția unor rezultate vizibile. Schimbarea obiceiurilor de viață nocive trebuie să se desfășoare paralel cu terapia și au efect atât de accelerare a recuperării cât și profilactic.

Text: Victor Ochișor

tel: 0727800630; e-mail: victor_ochisor@yahoo.com