

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Kiedy boli kręgosłup, często boli też dusza!

Naukowcy odkrywają niespodziewane powiązania między bólami kręgosłupa a różnorodnymi zaburzeniami ze sfery psychiki, np. nadużywaniem alkoholu, paleniem, depresją, a nawet psychozami i zmianami w mózgu. Związki przyczynowo-skutkowe często nie są jeszcze znane, ale świadomość zagrożeń może pomóc w zachowaniu zdrowia.

Fizjoterapeuci i psychoterapeuci nie mają złudzeń, że stan psychiki przekłada się na sylwetkę i ruch, a problemy emocjonalne i przewlekły stres skutkują bólem, także kręgosłupa. Dlatego coraz częściej, o ile problemy nie wynikają z organicznych czy pourazowych uszkodzeń narządu ruchu, oprócz klasycznych metod rehabilitacyjnych, zalecają także psychoterapię.

Problem jest poważny - na całym świecie bóle krzyża dotyczą ponad pół miliarda ludzi. To szacunki opublikowane niedawno na łamach prestiżowego „The Lancet”. Pogorszona jakość życia, złe samopoczucie, nieobecność w pracy - to tylko niektóre, te bardziej znane skutki bólów kręgosłupa. Nowe badania wskazują także na inne, poważne problemy, które być może z takiego bólu wynikają, a przynajmniej nierzadko mu towarzyszą.

Już młodzież jest zagrożona

Kiedy na przykład zespół z University of Sydney przeanalizował dane na temat 6,5 tys. nastolatków, okazało się, że młodzież cierpiąca z powodu bólu kręgosłupa częściej:

- pali tytoń,
- pije alkohol,
- ma problemy z niepokojem,
- ma objawy depresji.

Jak nie uszkodzić kręgosłupa przy pracy biurowej?

W tej grupie nastolatków w większej skali dochodzi też do opuszczania zajęć w szkole. Na przykład u 14-15 latków, które doświadczały bólu częściej niż raz w tygodniu, prawdopodobieństwo, że piły alkohol lub paliły papierosy w ciągu ostatniego miesiąca, było od 2 do 3 większe niż u tych, które odczuwały ból rzadko lub wcale.

W przypadku nastolatków to szczególnie niepokojące, ponieważ rozwijający się, młody mózg jest wyjątkowo podatny na działanie szkodliwych substancji. Pojawiła się też zależność między bólem kręgosłupa a depresją i niepokojem, choć nie była ona równie wyraźna. Badacze zwracają jednocześnie uwagę, że w okresie nastoletnim gwałtownie rośnie częstość pojawiania się tego rodzaju dolegliwości bólowych. Niestety, nierzadko są one bagatelizowane.

- Odkrycia te dostarczają argumentów za tym, aby włączyć ból do szerszej dyskusji na temat zdrowia nastolatków - podkreśla główny autor badania prof. Steven Kamper. - Niestety, nasze rozumienie przyczyn i skutków bólu pojawiającego się w tym wieku jest dosyć ograniczone, a dziedzina ta potrzebuje dalszych badań.

Skąd powiązanie między bólem kręgosłupa a stanem psychiki

Badacze biorą pod uwagę kilka wyjaśnień dla swoich obserwacji. Według jednego z nich, ból kręgosłupa może skłaniać do nadużywania szkodliwych substancji oraz zwiększać ryzyko depresji i niepokojów. Może też jednak zachodzić zależność odwrotna - np. używanie tytoniu może uwrażliwiać na ból. Naukowcy biorą też pod uwagę inne, bardziej skomplikowane relacje - na przykład może działać tzw. błędne koło, w którym problemy nasilają się nawzajem. Możliwe jest też, że nieznanne czynniki np. genetyczne, behawioralne czy społeczno-ekonomiczne jednocześnie zwiększają ryzyko problemów psychologicznych oraz bólu.

Fizjoterapeuci i psychoterapeuci mówią o psychogennym bólu narządu ruchu. „Warto pamiętać, że

walka człowieka z samym sobą, a zwłaszcza tłumienie uczuć i pragnień, powoduje powstawanie w ciele niesymetrycznych napięć mięśniowych” – wyjaśnia fizjoterapeuta Adam Rakowski w książce „Kręgosłup w stresie. Jak pokonać ból i jego przyczyny”.

Jak wskazuje, najbardziej charakterystyczny skutek psychogeny w narządach ruchu to chroniczne podwyższone napięcie mięśniowe, któremu ulegają głównie mięśnie niezbędne do utrzymania prawidłowej postawy ciała. Mięśnie wówczas, niezgodnie z prawidłową fizjologią, nie rozkurczają się tyle, ile powinny, co doprowadza do patologii narządu ruchu i wręcz odkształcenia sylwetki człowieka.

Zły tornister = skrzywienie kręgosłupa

Zdaniem naukowców trzeba mieć na uwadze, że bólowi kręgosłupa nastolatków często towarzyszą problemy zupełnie innej natury. Ta wiedza może pomóc wprowadzić odpowiednie działania zaradcze i uratować zdrowie młodych ludzi. Ma to tym większe znaczenie, że jak zwracają uwagę autorzy odkrycia, zauważone zależności przenoszą się do wieku dorosłego, przez co ból, który pojawił się w okresie nastoletnim może negatywnie wpływać na zdrowie w dalszym życiu.

Zdrowy kręgosłup - zdrowy duch

Wyniki uzyskane przez zespół z Sydney zgadzają się z rezultatami innego badania, przeprowadzonego przez specjalistów z University of Minnesota. Zauważyli oni, że osoby z chronicznym bólem dolnego odcinka kręgosłupa częściej nadużywają narkotyków, w tym marihuany, kokainy, heroiny czy metamfetaminy. Często też osoby te mają aktualną receptę na leki opioidowe. Co więcej, badacze zauważyli zależność między używaniem nielegalnych substancji a korzystaniem ze środków opioidowych.

Problemów psychicznych, które towarzyszą bólom kręgosłupa jest jednak więcej – wskazuje kierowane przez specjalistów z Anglia Ruskin University, międzynarodowe badanie z udziałem prawie 200 tys. osób z 43 krajów. Pokazało ono wyraźne zależności bólu kręgosłupa z depresją, niepokojem, podwyższonym stresem, bezsennością a także psychozami.



Jak podają autorzy projektu, osoby z chronicznym bólem pleców okazały się aż trzykrotnie bardziej zagrożone epizodem depresyjnym i ponad 2,5 raza bardziej – psychozą.

- Sugeruje to, że doświadczanie bólu pleców ma ważne implikacje dla zdrowia psychicznego, co może czynić leczenie bólu trudniejszym. Dokładne przyczyny tego związku wymagają jeszcze ustalenia - twierdzi jeden z autorów badania dr Brendon Stubbs. - Potrzebne są

kolejne badania, aby można było dowiedzieć się więcej na temat powiązań między tymi problemami, a także aby umożliwić opracowanie skutecznych terapii. Ważne jest również, aby personel służby zdrowia miał świadomość tych zależności i w razie potrzeby kierował pacjentów do odpowiednich specjalistów - zaznacza specjalista.

Ból kręgosłupa a zmiany w mózgu

Stan psychiki ma naturalnie związek z pracą mózgu. Naukowcy z chińskiego Xi'an Jiaotong University zaobserwowali nawet specyficzne zmiany w mózgach osób cierpiących na przewlekły ból

kręgosłupa. Badacze zwracają uwagę na rosnącą liczbę doniesień naukowych, które mówią, że różnym chronicznym bólom często towarzyszy redukcja objętości istoty szarej w rejonach odpowiedzialnych za przetwarzanie bólu. To z kolei wpływa m.in. na samo odczuwanie bólu.

Mózg mniej się starzeje, jeśli ćwiczysz i masz hobby

Chiński zespół przyjrzał się zmianom w mózgu u osób cierpiących na bóle różnych części kręgosłupa. Największe zmiany, jak się okazało, towarzyszyły bólom dolnego odcinka. Tym razem badacze zaobserwowali jednak rozrost istoty szarej w rejonie zwanym jądrami podstawnymi. Rejon ten pełni różnorodne role - bierze udział w kontroli ruchów, procesach poznawczych, przetwarzaniu emocji i zapamiętywaniu. Naukowcy spekulują tymczasem, że zauważone zmiany mogą być przystosowaniem się neuronów do doświadczanego bólu.

A może także geny?

Z kolei badacze z University of Sydney uzyskali wyniki przemawiające za tym, że przynajmniej niektóre zaburzenia psychiczne mogą po prostu zależeć od tych samych genów, co predyspozycje do bólu kręgosłupa. Analiza informacji na temat ponad 2 tys. bliźniąt wskazała na tego rodzaju powiązanie w przypadku depresji. Naukowcy wyjaśniają, że na przykład geny wpływające na poziom neuroprzekaźników, chociażby serotoniny czy norepinefryny mogą jednocześnie wpływać na ryzyko zarówno bólu kręgosłupa, jak i depresji.

Aby jednak potwierdzić tę tezę potrzebne będą dalsze badania z obserwacją ochotników w dłuższym przedziale czasowym. Zanim kolejne prace pokażą dokładnie, jakie są przyczyny, a jakie skutki w relacjach bólu kręgosłupa z innymi zaburzeniami, warto mieć na uwadze takie powiązania i odpowiednio szybko reagować w przypadku kłopotów. Czyli dbać o relaksację, dobre relacje, prawidłowe sterowanie emocjami, które się pojawiają, a także niezbędny dla naszych mięśni i kości ruch.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28814.html>



14-03-2025

[4,7 mln Polaków cierpi na przewlekłą chorobę nerek](#)

Tylko 5 proc. z nich jest tego świadomych.



14-03-2025

[Polacy o alternatywnych źródłach białka](#)

Mięso komórkowe - tak, owady - niekoniecznie.



14-03-2025

Po raz pierwszy pacjent z tytanowym sercem przeżył 100 dni

To kolejne całkowicie wszczepialne sztuczne serce.



14-03-2025

Po raz pierwszy pacjent z tytanowym sercem przeżył 100 dni

Poinformował CNN.



14-03-2025

Dzień Liczby Pi

Piękna okazja, by pielęgnować podziw do matematyki.



14-03-2025

Dwie kolejne osoby potencjalnie wyleczone z HIV

Ogłoszono podczas konferencji na temat renowirusów.



14-03-2025

Tatuaze mogą sprzyjać nowotworom

Informuje pismo "BMC Public Health".



14-03-2025

Wypalanie traw

Prowadzi do degradacji gleby i niszczy bioróżnorodność.

Informacje dnia: [4,7 mln Polaków cierpi na przewlekłą chorobę nerek](#) [Polacy o alternatywnych źródłach białka](#) [Po raz pierwszy pacjent z tytanowym sercem przeżył 100 dni](#) [Po raz pierwszy pacjent z tytanowym sercem przeżył 100 dni](#) [Dzień Liczby Pi](#) [Dwie kolejne osoby potencjalnie wyleczone z HIV](#) [4,7 mln Polaków cierpi na przewlekłą chorobę nerek](#) [Polacy o alternatywnych źródłach białka](#) [Po raz pierwszy pacjent z tytanowym sercem przeżył 100 dni](#) [Po raz pierwszy pacjent z tytanowym sercem przeżył 100 dni](#) [Dzień Liczby Pi](#) [Dwie kolejne osoby potencjalnie wyleczone z HIV](#) [4,7 mln Polaków cierpi na przewlekłą chorobę nerek](#) [Polacy o alternatywnych źródłach białka](#) [Po raz pierwszy pacjent z tytanowym sercem przeżył 100 dni](#) [Po raz pierwszy pacjent z tytanowym sercem przeżył 100 dni](#) [Dzień Liczby Pi](#) [Dwie kolejne osoby potencjalnie wyleczone z HIV](#)

Partnerzy