

## Stenoza spinala

Stenoza spinala este o conditie degenerativa a coloanei vertebrale caracterizata prin ingustarea canalului vertebral prin care trec maduva si nervii spinali. Ingustarea canalului comprima nervii spinali si maduva spinarii in zona cervicala si toracala si doar nervii spinali in zona lombara, deoarece maduva spinarii se termina in mod normal la nivelul vertebrei L1. Stenoza canalara poate fi observata cel mai frecvent in zona lombara si cervicala.

Stenoza spinala este cauzata de modificari degenerative, de uzura. In cazuri severe de stenoza, interventia chirurgicala poate fi recomandata.

### *Simptome*

Multi pacienti pot avea semne de stenoza canalara fara a avea simptome. Cand simptomele apar, acestea pornesc gradat si se inrautatesc in timp. Ele variaza in functie de localizarea stenozei.

- stenoza cervicala – poate cauza amorteli, parestezii sau slabiciune in maini si picioare. Paresteziile in maini sunt cele mai frecvente, dar multi pacienti raporteaza probleme cu mersul si echilibrul.
- Stenoza lombara – poate cauza durere sau crampe in picioare la ortostatism prelungit sau la mers. Disconfortul dispare la asezare sau la aplecarea inainte.

### *Cauze*

Desi unii oameni se nasc cu un canal spinal ingustat, la cei mai multi, aparitia ingustarii se produce pe parcursul vietii ca urmare a unor cauze:

- cresterea de os – leziunile de uzura din osteoartrita pot duce la aparitia unor osteofite care pot creste si in canal.
- Herniile de disc – ruptura portiunii exterioare a discului permite iesirea materialului moale din interiorul acestuia si comprimarea maduvei sau a nervilor.
- Ingrosarea ligamentelor care mentin coloana vertebrala in pozitie
- Aparitia tumorilor – portiuni de tumora pot creste in sau inspre canalul vertebral
- Traumatisme vertebrale in cazul accidentelor rutiere sau alte accidente majore pot produce luxatii, fracturi sau dislocari.

Rar, pacientii netratati care au stenoza spinala severa pot progresa catre deficite permanente:

- amorteala
- slabiciune
- tulburari de echilibru
- incontinenta
- paralizie

Medicul dvs va va intreba in timpul consultatiei despre debutul problemei dvs, daca s-a inrautatit, daca aveti alte probleme medicale, daca exista medicamente sau pozitii care va amelioreaza problemele, daca aveti dureri si unde se localizeaza, daca aveti probleme cu vezica urinara etc. De asemenea veti fi examinat clinic pentru a fi siguri ca nu exista si alte probleme fata de cele relatate.

Simptomele prezente in stenoza de canal pot aparea si in alte conditii cauzate de degenerescenta datorata varstei, drept urmare evaluarea imagistica este foarte importanta.

#### *Evaluarea radiologica*

Radiografiile – arata structura osoasa a coloanei vertebrale si eventualele osteofite

IRM – cea mai elocventa evaluare imagistica. Pe sectiunile foarte fine si in 3 planuri anatomice, se va vedea foarte clar zona de stenoza, daca este importanta sau nu, daca sunt si alte probleme asociate ale coloanei vertebrale.

Tratamentul stenozei de canal lombar variaza de la medicamente simple ca Paracetamol la interventii chirurgicale de decompresiune a stenozei. Kinetoterapia este recomandata in orice etapa a tratamentului.

Rolul kinetoterapeutului este foarte important. In general, pacientii cu stenoza de canal spinal scad activitatea zilnica pentru a reduce durerile. Slabiciunea musculara duce insa la si mai multa durere. Kinetoterapeutul va invata exercitii ce va vor creste forta musculara si rezistenta, flexibilitatea si stabilitatea coloanei vertebrale si va vor creste echilibrul.

Infiltratiile sunt o resursa valoroasa in tratamentul stenozelor canalare. Radacinile nervoase pot fi iritate si umflate in locurile in care sunt comprimate. Injectarea de antiinflamatorii steroidiene in jurul radacinii va ajuta la reducerea inflamatiei si va scadea partial compresiunea asupra radacinii nervoase. Totusi, infiltratiile nu functioneaza la toata lumea. Infiltratiile repetate pot slabi oasele si tesuturile din vecinatate, astfel doar cateva infiltratii sunt indicate pe an.

Chirurgia este o interventie medicala de ultim resort. Daca celelalte metode, au fost corect indicate si utilizate si nu au functionat, atunci interventia chirurgicala va decompresa maduva si/sau nervii spinali prin largirea canalului vertebral.

*Ce puteti face acasa pentru a va imbunatati starea?*

- Medicamentele uzuale care reduc durerea si inflamatia pot fi utile
- Comprese reci sau calde pot fi puse la nivelul locului inflamat pentru a reduce durerea
- Dieta si nutritia corecta pot duce la scaderea in greutate, diminuand incarcarea axiala a coloanei
- Bastoanele sau cadrele ortopedice pot scadea durerile permitandu-va sa va aplecati inainte