

MINDENHATÓ CSIGOLYÁK

CSÍPJÜK NYAKON A NYAKFÁJÁST!

A nyakfájdalom önmagában is kellemetlen, ráadásul a nyak problémája máshol is okozhat panaszt, méghozzá úgy, hogy laikusként föl sem merül bennünk, hogy onnan ered. Miért olyan különleges ez a gerincszakasz, és hogyan orvosolhatjuk a bajait?

gettyimages
Credit: Flashpop

fülpanasz első nyaktorna utáni elillanását többüknek elmeséltem. Meglepően viszont egyiküket sem sikerült, a reakció nagyjából olyan volt, mintha egy matektanárnak adnám elő ujjongva, hogy a kettőt megszoroztam kettővel, és négy jött ki eredménynek.

EGY KIS ANATÓMIA

– A nyaki gerinc hét fejlett csigolyából áll, ez a legmozgékonyabb szakasza a gerincnek. Fő funkciója a fejünk tartása, a gerincvelő és a nagy nyaki erek védelme. Az anatómiába ennél jobban nem mennék bele, de ennyit fontos tudni. Azzal is érdemes tisztában lenni, hogy a nyakat és vállövet érintő fájdalmak az esetek kilencven százalékában összefüggnek egymással. Emiatt kell mindig megtalálnunk, hogy mi a panaszok kiindulópontja. Jelentkezhetnek nyakprobléma miatt olyan tünetek is – ezek például a fület érinthetik –, amelyekről nem is gondolnánk, hogy azzal függnek össze – mondja **Petneházy Nóra** okleveles komplex rehabilitációs szakember (MSc), egyetemi oktató.

Ha csak nyakfájdalomról van szó, akkor az az esetek túlnyomó



FOTÓ: GETTY IMAGES

Hosszabb-rövidebb ideig mindenkinek fáj már a nyaka, velem is megesett, hogy ébredés után ezt tapasztaltam. Januárban nem ez történt, hanem egyszer csak úgy éreztem, mintha kötőtűvel szurkálnák a dobhártyámat. Csak pár másodpercig tartott, de onnantól naponta kétszer-háromszor ismétlődött, borzasztóan erős fájdalmakkal, a legváratlanabb pillanatokban. Ahogy teltek a hetek, egyre aggasztóbb lett a pillanatnyi, ám rendszeres érzet, így nagyjából egy hónap után beszéltem a fül-orr-gégészetre. Alaposan megvizsgáltak, majd jelezték: szervi problémám nincs. A javaslat az volt, hogy nyaktornázzak, és kérjek nyakmasszázst. Csodálkoztam, de hazatérve kerestem olyan videót, amit gyógytornász töltött föl, porcko-

rongsérvre javasolva. Ugyan porckorongsérvem nincs, de tudtam, az erre a problémára megoldást kínáló mozgás biztosan nem tesz kárt egy amúgy egészséges gerincben (az interneten rengeteg olyan torna érhető el, amit önjelölt trénernek tartanak, és vele többet ártanak, mint használnak). Elvégeztem a tornát, a páromtól kértem egy nyakmasszázst, majd reménykedtem abban, hogy a panasz megszűnik. Aztán meglepődve konstatáltam, hogy a fájdalom tényleg elmarad. Pár napig még ismételttem a tornát naponta egyszer-kétszer, azóta viszont csak arra figyelek, hogy úszás és sportolás előtt átmozgassam a nyakam. A dolognak itt nincs vége, ugyanis a munkám kapcsán gyakran beszélek gyógytornászokkal, így hát a fül-orr-gégész (számomra) meglepő tanácsát, majd a

mó többségében abból ered, hogy az ülőmunkánál felvett testtartás a nyaki gerincet erősen terheli. Emiatt a problémák már tizenéveseknél is jelentkezhetnek, a nyak már az ő életkorukban is meszesedett (erre hóropogásszerű hang utal, amihez fájdalom még nem kapcsolódik). A krónikus rossz tartás miatt a csigolyák anatómiailag is elváltozhatnak, el is mozdulhatnak egymáson, ami közvetett módon ahhoz vezet, hogy a nyakban fájdalmas izomcsomók alakulnak ki. Ezeket a kellemtelenségeket ergonomikus munkaállomással, megfelelő testtartással, gyögmasszázzsal és gyógytornával lehet enyhíteni. Az ülőmunka és a folyamatos telefonnyomkodás miatti túlterhelés mellett a szorongás és a depresszió is okozhat nyaki panaszokat, és ez visszafelé is hat, azaz a nyaki gondok is eredményezhetnek mentális problémákat. Ilyenkor is fontos, hogy ezeket azt megelőzően orvosoljuk, mielőtt a kettőből ördögi kör alakulna ki.

CSAK ELALUDTUK?

– Sokakat érint az a panasz is, amire úgy hivatkozunk a legtöbbször: „elaludtam a nyakam”. Ez a tünet azért jelentkezik, mert éjjel erőltetett

AMIKOR OKOZAT A NYAKFÁJDALOM

Nemcsak a nyakproblémák okozhatnak panaszokat más testtájakon, hanem más szervek gondja is megmutatkozhat ott. Vannak például olyan zsibbadással járó nyaki tünetek, amelyeket semmiképp nem szabad elbagatellizálni. Ilyen lehet az, amikor a mellkasi fájdalom sugárzik tompán a nyakba és a vállövekbe. Ez a szívinfarktust jelezheti, vagy annak az előszele (a szívinfarktus egyéb tünetei nélkül is), emiatt ha ilyen nyakpanasz ötvenéves kor fölött érkezik a semmiből, akkor azonnal segítséget kell kérni.

nyakpozíciót vettünk fel a párnán, és nyomódott az egyik ideggyök. Ez a csigolyák rossz elhelyezkedése miatt gyulladást alakít ki maga körül az izmokban, az erős fájdalmat – ami akár a vállba is kisugározhat – ez okozza. Ezt a panaszt a gyógymasszázs enyhíti a legjobban, pláne, ha azt például rozmaringos krémmel végezzük. Ha az elaludt nyak rendszeres, akkor érdemes lecserélni a párnát vagy a matracot, és felkeresni reumatológust vagy ortopéd orvost is. Ilyenkor általában olyan MR-vizsgálatot kérnek, amin látszódnak az esetleges meszes lerakódások, anatómiai eltérések – mondja szakértőnk.

A kivizsgálás halogatása azért baj, mert a meszesedés után a kopás a következő stádium, ami szintén ropog, viszont már fáj is. Ez a panasz mozgásra fokozódik, szemben a meszes lerakódással, aminél a nyakat ki lehet mozgatni, a probléma oka pedig rendszeres gyógytornával, gyögmasszázzsal, elektromos terápiákkal (TENS) és ultrahangos kezelésekkel meg is szüntethető.

HA A FÜL JELEZ

Nyakprobléma fülészeti panaszt is kiválthat, bár ez ritka, de ilyen a szűrésérzés is.

– Ez általában idegi eredetű, tornáztatással pedig akkor szüntethető meg, ha az ideget kimozgatható meszesedés, kimasszírozható izomcsomó nyomta. A fülcsengésnek is lehet nyaki eredetű oka. Ilyenkor általában olyan vérellátottsági probléma áll föl, ami ot-tani eltérésből ered. Jelentkezhet ilyen panasz amiatt is – ez nagy fájdalommal jár –, mert valamelyik fülhöz vezető ideg, vagy az agyi hallóközpontba menő idegrost sérül vagy nyomódik. Ilyenkor a kezelés neurológus bevonásával történik – mondja Petneházy Nóra.

Kialakulhat szintén nyakprobléma miatt fülzúgás, ami arra vezethető vissza, hogy a fület és az

TÚL A NYAKON

Nyaki meszesedés lappangó fejfájást, szédülést és felső végtagi zsibbadást – például ujjzsibbadást – is okozhat, még akkor is, ha maga a nyak nem is fáj. Ilyen panaszok azért alakulhatnak ki, mert a mészlerakódás szűkíti a gerinccsatornát és nyomhatja az idegeket. Ebből adódó bizsergés vagy zsibbadás a kézen, a vállon, vagy éppen az arcon jelentkezhet, attól függően, hogy a nyaknál melyik ideggyök az érintett. Ilyen panaszoknál érdemes egy darabig magasabb dózisban szedni B12-vitamint és magnéziumot. Ha annak hatására enyhülnek a panaszok, akkor a háttérben biztosan idegi érintettség húzódik meg. A gyógytorna ilyenkor is kulcsfontosságú.

agyat vérrel ellátó nagy erek a nyaki gerinccsatorna mentén futnak, amikor pedig a nyaki csigolyák meszesedni kezdenek, szűkül a tér, ami azoknak helyet ad. Ezt kompenzáló a gerinc fölvesz egy rendellenes pozíciót, ami azt jelenti, hogy a fej picit előrebillen. Ez azért gond, mert a nyaki csigolyák ilyen jellegű elcsúszása egyre jobban szűkíti az erek vágatát, az agynak és a fülnek viszont ettől függetlenül szüksége van friss vérre. A problémát a szervezet azzal orvosolja, hogy erősebben pumpálja a vért, amivel normalizálható az agy és a fül vérellátása, de cserébe magas vérnyomás és fülzúgás alakul ki. Utóbbit az okozza, hogy a vér az ér szűkebb keresztmetszetén préselődik át, aminek „zaját” a hallószerv érzékeli. Emiatt kell manuálterápiában jártas ortopéd-orvoshoz, reumatológushoz vagy gyógytornászhoz fordulni olyan esetekben, amikor úgy jelentkezik magas vérnyomás, hogy annak nincs kardiológiai vagy belgyógyászati oka, az érintettnek pedig nincsenek olyan rizikófaktorai sem, mint a dohányzás vagy az elhízás.

SZABÓ EMESE