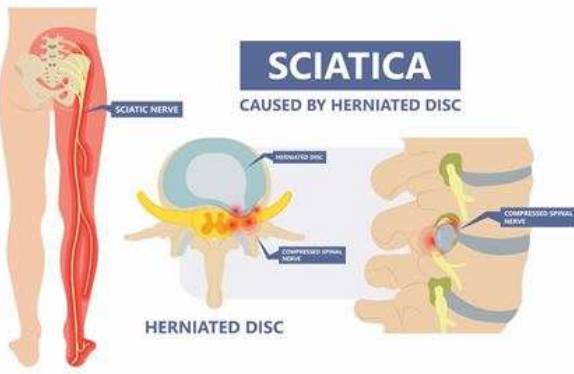


היצרות תעלת עמוד השדרה - SPINAL STENOSIS - מידע והנחיות

הפניה בלשון זכר אך מתייחסת לנשים וגברים כאחד



רקע

- היצרות של תעלת עמוד השדרה הינה מצב ניווני האופייני לאחר גיל 60, ובו התעלה צרה מלהכיל את חוט השדרה בצורה נוחה
- הגורם המרכזי להיצרות, הוא הבלאי שנוצר עם ההזדקנות והתופעה שכיחה ביותר לאחר גיל שישים בעקבות העומס שנוצר במהלך השנים על עמוד השדרה המותני והצווארי
- במצב זה נוצר לחץ על חוט השדרה שיכול להוביל לכאבי גב תחתון, לכאבים וזרמים ברגליים ולהגבלה בהליכה ובעמידה.

גורמים נוספים להיצרות של תעלת עמוד השדרה

- טראומה בעמוד השדרה עקב פציעת ספורט או תאונה
- עקב פגיעה בחוליות או במפרקים נוצרים בלטים בעמוד השדרה הלוחצים עליו
- תזונה של החוליות
- שינויים מולדים ותורשתיים בעמוד השדרה
- גידולים שפירים בתעלה.

תסמינים של היצרות תעלת עמוד השדרה

חלק מהאנשים שלהם היצרות תעלת עמוד השדרה אינם סובלים מתסמינים. כאשר המצב אינו מטופל או במצבים מתקדמים של היצרות התעלה עלולים להופיע התסמינים הבאים:

- כאבי גב עליון או תחתון עם הקרנה של הכאבים לרגליים או לידיים. כאשר ההיצרות היא בתעלת עמוד השדרה המותנית, הכאבים מורגשים בגב התחתון וברגליים וכאשר ההיצרות היא בתעלת עמוד השדרה הצווארי הכאבים מורגשים בגב העליון ובידיים ומלווים בהפרעות בהליכה ובחוסר שיווי משקל
- תחושת נימול או הירדמות ברגליים או בידיים
- היחלשות של שרירי הגב והגפיים שגורמת לפגיעה בתנועה ולירידה ברפלקסים
- כאבי רגליים בזמן הליכה, תחושת כובד ברגליים ונימול וקושי לעמוד בצורה זקופה

טיפול בהיצרות תעלת חוט השדרה

מומחה לכירורגיית עמוד שדרה בודק ומעריך את מצבו הכללי של המטופל ואת התסמינים שמהם הוא סובל, מאבחן במדויק ומחליט על אופן הטיפול בהיצרות התעלה.

זרני טיפול

- לשנות את אורח החיים, ללמוד להתנהל נכון במהלך היום והימנע ממנוחה רבה שכן שכיבה מאיטה את ההחלמה
- להקפיד על שינה על הגב על מזרן מתאים
- להמשיך בפעילות שגרתית בצורה נכונה ומיטבית כל עוד היא לא גורמת לכאב
- להקפיד על ביצוע פעילות ספורטיבית שמקלה את הכאבים ומזרזת את ההחלמה ולהימנע מפעילות ספורטיבית שמחייבת שינויי כיוון מהירים שכן היא עלולה להכאיב ולהחמיר את המצב
- נטילת תרופות לשיכוך כאבים או תרופות הניתנות במרשם רופא לטיפול במצב
- טיפולי פיזיותרפיה לחיזוק השרירים ושיפור היציבה

ניתוח

- לא מומלץ לבצע את הניתוח בשלבים הראשונים של היצרות התעלה אלא לנסות כל פעולה וטיפול אחרי שמוצע כדי להימנע מניתוח
- כאשר כל שיטת טיפול אחרת אינה מצליחה, יש לשקול ביצוע ניתוח כטיפול בבעיה
- מומלץ לבצע את הניתוח לפני הופעת סימנים נוירולוגיים, כגון: רדימות רגליים, חולשת רגליים והפרעות במתן שתן.

בברכת בריאות טובה - צוות המחלקה