

# Ból pleców. Ukryte przyczyny

<https://oczymlekarze.pl>

**Chroniczny ból pleców stanowi dla medycyny zagadkę. Jego przyczyn lekarze niezmiennie upatrują w nieprawidłowej postawie i braku aktywności fizycznej. Jednak ból pleców może wskazywać na poważniejszy problem, którego lekarze prawie nigdy nie podejrzewają.**

W pewnym okresie życia większość z nas będzie cierpieła z powodu **bólu w dolnej części pleców**. Może on być regularny i uporczywy lub tak nieznośny, że uniemożliwia poruszanie. Choć **chroniczny ból pleców** dotyka 80 proc. dorosłej populacji i skutkuje milionami dni absencji w pracy, medycyna nie potrafi wyjaśnić, jak powstaje. Jedyne przyczyny, na które wskazuje, to siedzący tryb życia, niewłaściwa postawa oraz fakt, że wiele godzin spędzamy obecnie pochyleni nad komputerem czy telefonem komórkowym.

W niektórych przypadkach wszystkie te czynniki mogą stanowić przyczyny dolegliwości, którym można wówczas zaradzić poprzez ćwiczenia oraz terapie, takie jak osteopatia i chiropraktyka. Jednak czasem standardowa reakcja organizmu skrywa cztery inne rzadko podejrzewane **powody powstawania bólu pleców**. W takich przypadkach przypadłość ta jest objawem problemu położonego znacznie głębiej, a stan pacjenta nie poprawi się, dopóki nie dotrze się do jego prawdziwego źródła.

Dlatego jeśli cierpisz z powodu **ciągłego bólu pleców**, a ćwiczenia, osteopatia i chiropraktyka Ci nie pomagają, możesz podejrzewać, że jego przyczynę stanowi jeden z czterech przedstawionych poniżej czynników.

## Infekcja

Pogląd, według którego **chroniczny ból pleców** stanowi objaw infekcji, którą można wyleczyć za pomocą antybiotyków, niespodziewanie trafił na czołówki gazet w 2013 roku, chociaż jest to teoria, o której dyskutuje się od kilkunastu lat. Szum medialny wywołały dwa nowe badania. Na podstawie wyników pierwszego z nich naukowcy stwierdzili, że u osób cierpiących na przepuklinę krążka międzykręgowego - stan, w którym zawartość dysku wydostaje się przez przerwany pierścień włóknisty - najprawdopodobniej rozwija się infekcja dysku kręgosłupa, która następnie powoduje u nich **długotrwały ból pleców**.

Aby zastosować tę teorię w praktyce, naukowcy z Centrum Kręgosłupa Południowej Danii poddali 162 osoby z **bólem kręgosłupa** studniowemu leczeniu antybiotykiem o nazwie Bioclavid (połączenie amoksycyliny z kwasem klawulanowym, w Polsce występuje pod nazwą m.in. Augmentin, Amoksiklav). Uczestnicy badania cierpieli z powodu **chronicznego bólu pleców** po operacji przepukliny dyskowej od co najmniej pół roku. Połowie badanych podawano antybiotyk, a pozostałym pacjentom - tabletki z cukru (placebo). Po roku osoby leczone antybiotykami poinformowały o **znaczącym ustąpieniu bólu** i poprawie zdolności poruszania się. Rezultaty te nie były tylko ich wymysłem - obrazy wykonane metodą rezonansu magnetycznego wykazały, że leki zmniejszyły obrzęk kostny oznaczający infekcję okołodyskową<sup>2</sup>.

Infekcję wokół przepukliny krążka międzykręgowego spowodowały stanowiące utrapienie wielu nastolatków bakterie *Propionibacterium acnes* odpowiedzialne za powstawanie trądziku i wyprysków. Zazwyczaj znajdują się one w mieszkach włosowych, ale mogą zostać wprowadzone do krwiobiegu i w ten sposób trafić ostatecznie do wnętrza krążka międzykręgowego. Jeden z naukowców, reumatolog Claus Manniche powiedział: "Nasze badania wskazują na to, że co najmniej 40 proc. pacjentów z dyskopatią trafiających na stół operacyjny jest zakażonych bakteriami *Propionibacterium acnes*. Możliwe, że wczesna interwencja w postaci antybiotyków może zapobiec przekształceniu się infekcji w **chroniczny ból**".

## Skala Modica

Skąd lekarze specjaliści wiedzieli, że kość została zainfekowana? Posługiwali się skalą zmian Modica, która swoją nazwę zawdzięcza Michaelowi Modicowi. Był on radiologiem, który jako pierwszy dostrzegł na obrazach wykonanych metodą rezonansu magnetycznego trzy stadia zwyrodnienia kręgów, znane obecnie jako zmiany typu Modic 1, 2 i 3.

Modic dokonał tego odkrycia w późnych latach 80. XX w. Nie przypuszczał wówczas, że zwyrodnienie miało cokolwiek wspólnego z **bólem pleców**. Związek między nimi naukowcy zauważyli ostatecznie w 2006 r., a rok później inni dopatryli się powiązania pomiędzy zmianą degeneracyjną typu Modic 1 a przepukliną dyskową. Dopiero w 2008 r. badacze potwierdzili teorię, według której infekcja kręgów powodowała w kościach zmiany zwyrodnieniowe typu Modic 1, i skutecznie leczyli antybiotykami **ból pleców** u 29 osób. Udowodnili tym

samym, że to zakażenie było przyczyną dolegliwości bólowych oraz uszkodzenia lędźwiowego odcinka kręgosłupa.

Co ciekawe, wszyscy cierpiący na **ból pleców** uczestnicy badania, które w zeszłym roku przyciągnęło uwagę mediów, mieli zmiany zwyrodnieniowe kręgow typu Modic 1.

Sam Modic wydaje się skromnym człowiekiem. Nie dopuści do tego, by jego studenci z Cleveland Clinic w Ohio odwoływali się do skali Modica - zamiast tego muszą określać zwyrodnienia jako "zmiany szpiku kostnego".

Nie był to pierwszy duński zespół naukowców, który odkrył **związek pomiędzy infekcją a bólem pleców**. Pięć lat wcześniej grupa, której również przewodniczył Manniche, skutecznie leczyła 29 osób z tą dolegliwością antybiotykami zawierającymi amoksylicynę z kwasem klawulanowym.

Jest to również terapia stosowana jako element codziennej opieki nad pacjentami. Peter Hamlyn, lekarz specjalista w zakresie neurochirurgii kręgosłupa w Institute of Sports Exercise and Health, będącym częścią University College Hospital w Londynie, skutecznie leczy ponad dwunastu pacjentów z bólem kręgosłupa antybiotykoterapią stanowiącą alternatywę dla operacji. Aby pomóc lekarzom specjalistom zrozumieć nową terapię antybiotykową oraz wskazania do jej stosowania i sposób prowadzenia, założył nawet internetową firmę szkoleniową MAST Medical Academy.

Hamlyn oraz inni członkowie MAST Medical Academy twierdzą, że obawiają się, iż lekarze specjaliści zaczną wykorzystywać antybiotyki w przypadku wszelkiego rodzaju problemów z plecami - szczególnie że obecnie dostępne narzędzia terapeutyczne wydają się tak nieskuteczne. Tymczasem leki te powinny być zarezerwowane wyłącznie dla pacjentów po wcześniejszych operacjach przepukliny krążka międzykręgowego, którzy mogą stanowić tylko około 20 proc. wszystkich osób **cierpiących na ból pleców**.

Są również zaniepokojeni faktem, że antybiotyki mają swoje działania niepożądane - u niektórych uczestników wcześniejszych duńskich badań wystąpiły biegunka i inne dolegliwości żołądkowo-jelitowe, które były na tyle dotkliwe, że skłoniły ich do wycofania się z udziału w testach. Odkrycie naukowców nasila również zjawisko nadużywania tego rodzaju leków, a więc przyspiesza powstawanie odpornych na nie superzarazków.

# Problemy z sercem albo nowotwór

Bołące plecy mogą stanowić objaw poważniejszych schorzeń, np. problemów z sercem lub nawet nowotworu. Fińscy naukowcy przypadkiem natknęli się na **związek pomiędzy chorobą serca i bólem pleców** ponad 20 lat temu podczas trzynastoletniej obserwacji życia ponad 8,8 tys. rolników w wieku od 30 do 66 lat. Na początku badania żaden z uczestników nie miał problemów z sercem, jednak w przypadku tych, którzy przed jego rozpoczęciem **cierpieli na ból pleców**, m.in. na **rwę kulszową**, prawdopodobieństwo zgonu w wyniku choroby serca przed jego zakończeniem było znacznie większe. Był to również jedyny związek pozostały po wykluczeniu przez naukowców wszystkich zazwyczaj podejrzewanych przyczyn choroby serca, takich jak palenie tytoniu, masa ciała oraz status społeczny.

Związek niekoniecznie oznacza przyczynę, jednak niewielkie pojęcie na temat biologii czyni odkrycia fińskich naukowców bardziej wiarygodnymi. Mięśnie naszych pleców odgrywają istotną rolę we wspomaganiu pompowania krwi powracającej do serca. Kiedy się kurczą, tłoczą ją z otaczających tkanek, jednak w przypadku kontuzji pleców mogą pozostawać w stanie ciągłego skurczu bez żadnych przejawów aktywności. Długoletnia niezdolność do sprawnego pompowania pociąga za sobą możliwość pogłębienia uszkodzenia i jego ewentualny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie serca.

Może to działać również w drugą stronę. Nieprawidłowe funkcjonowanie serca może powodować **chroniczny ból**. Nieodpowiednie działanie naczyń dostarczających do kręgosłupa krew i substancje odżywcze może prowadzić do zwyrodnienia tkanek kręgosłupa.

Chociaż zdarza się to rzadko, **ból pleców** może być również oznaką rozwoju nowotworu. Przekonał się o tym aktor Andy Whitfield, odtwórca głównej roli w serialu telewizyjnym "Spartakus: Krew i piach". Podczas prób zaczął on cierpieć na **ból pleców**, przypuszczał jednak, że dolegliwości stanowią skutek rygorystycznego treningu, który przeszedł podczas przygotowań do roli. Dopiero po zakończeniu zdjęć, kiedy **ból stał się bardziej dotkliwy**, Whitfielda poddano badaniom i zdiagnozowano u niego chłoniaka niezłośliwego. Aktor zmarł 18 miesięcy później w wieku zaledwie 39 lat.

Według naukowców z Institute of Public Health w Heidelbergu w Niemczech **ból dolnej części pleców** jest czasami symptomem nowotworu kręgosłupa lub piersi i zawsze powinien być traktowany jak sygnał alarmowy, szczególnie u osób po 50. roku życia. W przeglądzie ośmiu prowadzonych na szeroką skalę badań dotyczących **bólu pleców**, w których wzięło udział ponad 6,6 tys. pacjentów, badacze uznali ryzyko, że źródłem **bólu pleców** jest nowotwór kręgosłupa, za bardzo niewielkie - wykryto go zaledwie w 0,66 proc. analizowanych przypadków. Stwierdzili też jednak, że świadomość możliwości jego wystąpienia oznacza również szansę na jego wczesne wykrycie<sup>5</sup>. Jeden ze specjalistów

poinformował, że lekarze powinni podejrzewać raka, szczególnie kiedy **ból promieniuje** od dolnych partii pleców do jamy brzusznej i przednich stron ud lub jeśli pacjent był wcześniej leczony onkologicznie<sup>6</sup>.

**Bólem pleców** może się również objawiać nowotwór trzustki. Według jednego z badań około połowa pacjentów z rakiem głowy trzustki cierpi na **ból brzucha lub pleców**. Ponadto wszystkie osoby po 40. roku życia, które w niewyjaśniony sposób tracą na wadze, a jednocześnie odczuwają **ból górnej części brzucha** lub pleców bądź chorują na cukrzycę o późnym początku, powinny być przebadane pod kątem nowotworu trzustki<sup>7</sup>.