

A porckorongsérv és kialakulása

Az összes porckorongsérv mintegy 90%-a az alsó deréktáji szakaszon alakul ki. Ennek az ágyéki szakasz instabilitása, túlterheltsége az oka. A testsúly jelentős része az ágyéki csigolyákon nyugszik. A civilizáció ragadványaként sok természetellenes testtartást kényszerítünk a testünkre.

A porckorongsérv kialakulásának okai

A porckorongok anyagcseréje a húszas éveink közepétől elégtelenné válik. Ekkor fejeződnek be véglegesen a növekedési folyamatok. A fejlődési szakaszban a porckorongokat vérerek hálózják be.

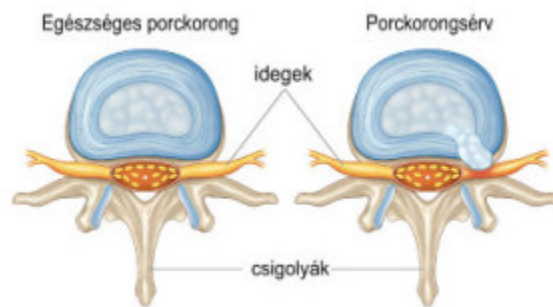
Miután a fejlődés befejeződött, ezeknek a véredényeknek a többsége megszűnik létezni. A porckorongok innentől kezdve csak az ízületi folyadékkal jutnak táplálékhoz, abszorpció útján. (Az ízületi folyadéknak az ízület belsejébe történő visszaáramlása.) A folyamat a porckorongok folyadékvesztése révén indul meg. (Dehidratáció) Ettől a porckorong ellapul és körkörösén ki boltosul. (protrusio)

Sajnos az emberek nincsenek tudatában annak, hogy már milyen fiatalon megkezdődik a gerincük romlása. Kinél lassabb, kinél gyorsabb ez a folyamat.

Legfőbb okai:

- megfelelő izomzat, kondíció hiánya
- testsúly felesleg
- hanyag testtartás
- helytelen táplálkozás
- rosszul megválasztott fekhely
- stressz
- a rossz emelési technikák

Ha az ízületi állomány folyadékot veszít, rugalmatlanabbá is válik. A belső kocsonyás mag nyomására, többnyire a vérerek helyein hátra maradt repedéseknél szakadást eredményez. A szakadás nyomán keletkezett térbe benyomul a belső kocsonyás mag.



Örökletes adottságaink miatt a csigolyatestek között a mozgásban résztvevő porckorongokban a kötőszövet összetevői (kollagén állomány) megváltoznak. Ebben az állapotban a vizet már kevésbé tudja megkötni. A porckorong sérülékenyebbé, rugalmatlanabbá válik, és könnyen deformálódik, degenerálódik. Összenyomásra a benne lévő anyag a gerinccsatorna felé mozdul és be boltosul. (protrusio disci) Kialakulhat egy lassú folyamat eredményeként, de egy szerencsétlen mozdulattól, baleset következtében, vagy hirtelen erőbehatásra.

Ezek a porckorongokban végbemenő folyamatok megbontják az anatómiai

és működési egyensúlyt. A folyamat a tankönyvek szerint és a gyakorlat eddigi tapasztalatai szerint valóban így alakultak, mivel sem a természet sem a modern orvostudomány nem szolgált más, kedvezőbb alternatívával. Érdekes módon, kibillen ez a törvényszerűség az egyensúlyából, ha a gerincet a porckorongok vérereinek eltömődése után az ősi Távol-Kelet tanításai szerint mindennapi rendszerességgel legalább 10 percet nyújtjuk. A folyadékállomány nem fog csökkenni, ezért a porckorong rugalmassága is megmaradhat. Ellenkező esetben a folytatás lehangoló törvényszerűségekkel folytatódik.

Az ízületi vízhiánya miatt a gerinc elveszíti a stabilitását, amit a szervezet próbál egy folyamatos izommunkával helyreállítani. Ezeket, a negatív változásokat a gerinc természetes görbületei is megsínylik. Izmaink sokáig küzdenek, hogy fenntartsanak egy egyensúly közeli állapotot.

A legsúlyosabb, derékfájással is járó kórkép a porckorongsérv. Hasonló a fájdalmak jelentkezése a lumbágóhoz, azonban itt más idegrendszeri tünetek is megmutatkoznak.

A betegség alapját a csigolyák közti porckorong kiboltosulása , vagy kiszakadása adja, mely a gerincből kilépő ideggyököt nyomja. Ez az érintett oldali végtagban kisugárzó fájdalmat, érzészavart, bénulást idézhet elő.

A porckorongsérv tünetei

A tünetek jelentkezése elsősorban attól függ, hogy melyik csigolyák közötti porckorong okozza őket.

Leggyakrabban az utolsó ágyéki csigolya és az első keresztcsonti csigolya közötti porckorong megy tönkre. Általában hirtelen kezdődik a fájdalom. Elég egy rossz mozdulat, vagy helytelen emelés. Jellegzetes tünet, hogy

kisugárzik a végtagba, végtagokba. Köhögés, tüsszentés fokozza a panaszt. A beteg sokszor képtelen járni, előre hátra hajolni vagy beszállni az autóba. Az idegrendszer vizsgálatával ki lehet mutatni a lábon, jellegzetesen kialakuló érzés és reflex csökkenést, vagy akár izombénulást. Az érintett csigolyák nyomásra nagyon érzékenyek. Ritkán, súlyos esetben a bénulás a vegetatív idegrendszert is érintheti, ami vizelet és székletürítési zavarhoz vezethet.”
