

# Rwa kulszowa lub ból korzeniowy

## Ulotka informacyjna dla użytkownika usługi

NHS Fife oferuje łatwo dostępną komunikację w wielu formatach, w tym dla osób, które mówią językami społeczności lokalnej, dla tych, którzy wymagają wersji do łatwego czytania, którzy posługują się brytyjskim językiem migowym, czytają Braille'em lub używają formatu audio.

NHS Fife oferuje rozmowy tekstowe pod numerem 07805800005 dla osób, które mają problemy ze słuchem lub mową.

Aby dowiedzieć się więcej na temat łatwo dostępnych formatów, proszę się skontaktować za pomocą poczty elektronicznej: [fife.equalityandhumanrights@nhs.scot](mailto:fife.equalityandhumanrights@nhs.scot) lub zadzwonić pod numer 01592 729130

Nr wydania 3.13.1.7	Data wydania: wrzesień 2016	Data rewizji: październik 2022 Jeśli minęła data rewizji, treść ma zastosowanie do następczej opublikowanej wersji.
---------------------	-----------------------------	--

Utworzone przez Usługę fizjoterapii układu mięśniowo-szkieletowego Fife.

## **Rwa kulszowa lub ból korzeniowy?**

Rwa kulszowa lub ból korzeniowy są nazwami używanymi do określenia różnego rodzaju bólu powodowanego przez irytację lub kompresję nerwu kulszowego. Jeśli nerw jest podrażniony, ból może promieniować od pleców w dół do łydki i stopy. Można odczuwać ból pleców, jak również ból nogi. Często ból nogi jest gorszy, niż ból pleców.

## **Czym jest spowodowany?**

Objawy rwy kulszowej są spowodowane podrażnieniem nerwu kulszowego. Można odczuwać ból i / lub mrowienie w miejscach występowania tego nerwu. Podrażnienie nerwu kulszowego może być spowodowane zapaleniem nerwu i otaczającej go tkanki.

## **Czy to poważne?**

Tego typu ból może być bardzo uciążliwy, ale w większości przypadków nie jest poważny.

## **Objawy nadpobudliwości końskiego ogona - sygnały ostrzegawcze**

Wielu pacjentów jest dotknięta kombinacją bólu pleców, bólu nóg, drętwieniem i słabością nóg. Te objawy mogą być bolesne, ale niekoniecznie wymagają natychmiastowej medycznej uwagi. **Rzadkie, ale poważne schorzenia pleców, nadpobudliwość końskiego ogona, mogą prowadzić do uszkodzenia lub niepełnosprawności i wymagają uwagi zespołu specjalistów nagłych przypadków z zakresu kręgosłupa. Objawy nadpobudliwości końskiego ogona - sygnały ostrzegawcze**

- Utrata czucia/mrowienie pomiędzy wewnętrznymi częściami ud lub genitaliów.
- Drętwienie odbytu lub w okolicach odbytu lub pośladków
- Zmienione czucie w trakcie używania papieru toaletowego
- Rosnące trudności z oddawaniem moczu
- Rosnące trudności z kontrolowaniem lub zaprzestaniem oddawania moczu
- Utrata poczucia oddawania moczu
- Wyciek moczu lub niedawna potrzeba używania wkładek
- Niemożność w określeniu, czy pęcherz moczowy jest pełny czy pusty
- Niemożność powstrzymania oddawania stolca lub wycieku
- Utrata czucia podczas oddawania stolca
- Zmiana w umiejętności osiągnięcia erekcji lub wytrysku
- Utrata czucia genitaliów w trakcie stosunku seksualnego

**Którykolwiek  
lub kombinacja  
tych objawów  
powinna skłonić  
do zwrócenia  
się o  
natychmiastową  
pomoc  
medyczną.**

## Jak można pomóc?

### **Leki**

Zażywanie leków pomaga zarządzać bólem i pozostać aktywnym. Zalecane jest regularne przyjmowanie przepisanej dawki leków, nie czekanie na pojawienie się gorszego bólu. Najlepiej jest zasięgnąć porady lekarza ogólnego (GP) lub farmaceuty na temat dostępnych leków.

***Poniższe pozycje mogą przynieść ulgę.***



Długie siedzenie jest częstą pozycją, która powoduje wzrost bólu pleców. Zalecane jest używanie zwiniętego ręcznika (rolki lędźwiowej), aby wesprzeć plecy w trakcie siedzenia.



Krzeseł z twardym oparciem może być lepsze niż miękki, niski fotel, gdy siedzenie staje się niekomfortowe.

### **Warto pozostać aktywnym**

Rwa kulszowa może zelżeć przez częstą zmianę pozycji.

Częste poruszanie plecami zapobiega sztywnieniu kręgosłupa. Na początku może być trochę niekomfortowe, ale ból ustąpi i ruch poprawi samopoczucie.

### **Które ćwiczenia są najlepsze?**

Nie ma potrzeby wykonywania jakiś specjalnych ćwiczeń. Należy próbować pozostać normalnie aktywnym z częstymi przerwami pomiędzy zajęciami.

### **Jakie jest dostępne leczenie?**

Tego typu ból generalnie z czasem się uspokaja. We wczesnych etapach nie ma specyficznej metody leczenia, która korzystnie wpłynęłaby na kondycję, oprócz powyżej przedstawionych porad. Jeśli ból się nie uspokoi, może być wymagane skierowanie do fizjoterapeuty w celu przeprowadzenia dalszych badań i odpowiedniego leczenia.

Po 4-6 tygodniach, gdy nie ma poprawy, należy zwrócić się do specjalisty. Jeśli ból się nie uspokoi, może być wymagane skierowanie w celu przeprowadzenia dalszych badań i odpowiedniego leczenia. W 9 przypadkach z 10, ból sam ustępuje bez specjalistycznego leczenia.

### **Prognoza**

Rozległy ból może trwać od 2 do 3 miesięcy. Lżejszy ból może być odczuwalny przez kolejne miesiące. Nie należy panikować, jeśli na jakiś czas ból wzrośnie, ponieważ małe zaoignienia w trakcie tych miesięcy jest bardzo powszechne. Osłabienie objawów może zabrać od 12 do 18 miesięcy.

### **Czy wskazany jest roentgen lub prześwietlenie elektromagnetyczne?**

Roentgen pleców nie pomoże w ustaleniu przyczyn bólu, chyba że przyczyna to upadek lub uraz. Dyski, nerwy, mięśnie i ścięgna nie są widoczne na roentgenie.

Prześwietlenie elektromagnetyczne pokazuje skąd bierze się ból. Informacje udzielane lekarzowi lub fizjoterapeucie są bardzo pomocne w diagnozie problemu.

### **Pomocne informacje**

[www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/muscle-bone-and-joints](http://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/muscle-bone-and-joints)

NHS linia informacyjna: 0800 22 44 88

Bezpłatna i poufna porada o pracy od Porad Zdrowego Życia Pracującego pod numerem **0800 019 2211**. [www.healthyworkinglives.com](http://www.healthyworkinglives.com)