

Dr. Ken Hansraj
CHIRURG SPINAL

Păzește-ți spatele!

Nouă strategii dovedite,
pentru a ține la distanță
durerile de gât și de coloană,
fără intervenții chirurgicale

Traducere din limba engleză de
Mihaela Veronica Busuioc

Editura Paralela 45

Director de producție editorială: Ionuț Burcioiu

Redactare: Dana-Ioana Chiriță

Corectură: Dragoș Dumitrescu

Tehnoredactare: Mihail Vlad

Design copertă: Mirona Pintilie

Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HANSRAJ, KEN

Păzește-ți spatele! : nouă strategii dovedite, pentru a ține la distanță durerile de gât și de coloană, fără intervenții chirurgicale / dr. Ken Hansraj ;

trad. din lb. engleză de Mihaela Veronica Busuioc. – Pitești : Paralela 45, 2024

ISBN 978-973-47-4217-2

I. Busuioc, Mihaela Veronica (trad.)

61

Watch Your Back : Nine Proven Strategies to Reduce Your Neck and Back Pain Without Surgery
Ken Hansraj, M.D.

Copyright © 2022 Black Patent LLC

Illustrations © 2022 Gary Crumpler

This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

All Rights Reserved.

Copyright © Editura Paralela 45, 2024

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

CUPRINS

<i>Notă privind declinarea răspunderii medicale</i>	7
<i>Misiunea unui chirurg</i>	9
Introducere. Dacă simți că te lasă spatele	13

PARTEA I

Ce ai nevoie să știi despre durerea de spate și de gât

CAPITOLUL 1. Pe scurt, despre durerile de spate	25
CAPITOLUL 2. Factorii declanșatori ai durerii de spate	43
CAPITOLUL 3. Arhitectura și tendințele coloanei vertebrale. . .	71

PARTEA A II-A

Cum să-ți îngrijești coloana vertebrală

CAPITOLUL 4. Strategia nr. 1: <i>Îndreaptă spatele</i>	109
CAPITOLUL 5. Strategia nr. 2: <i>Respiră adânc</i>	141
CAPITOLUL 6. Strategia nr. 3: <i>Mișcă-te cu grijă</i>	153
CAPITOLUL 7. Strategia nr. 4: <i>Fă exerciții fizice</i>	173
CAPITOLUL 8. Strategia nr. 5: <i>Recapătă-ți forța și suplețea</i> ..	217
CAPITOLUL 9. Strategia nr. 6: <i>Adoptă o dietă antialgică</i>	239
CAPITOLUL 10. Strategia nr. 7: <i>Pregătește-ți un somn bun</i> ...	265
CAPITOLUL 11. Strategia nr. 8: <i>Mizează pe optimism</i>	289
CAPITOLUL 12. Strategia nr. 9: <i>Meditează</i>	323

CAPITOLUL 13. Toate puse cap la cap:

Programul Watch Your Back 347

CAPITOLUL 14. Resurse suplimentare 357

Postfață. Dă-mi de știre despre sănătatea ta. 375

Mulțumiri. 379

Lista exercițiilor. 381

Despre autor 383

Misiunea unui chirurg

Mulți îți vor spune că, dacă ceri sfatul unui chirurg, vei ajunge — fără doar și poate — la cuțit. Din practica mea pot afirma că acest lucru este departe de a fi adevărat. Sunt medic ortoped specializat în chirurgie spinală, având o experiență de peste 20 de ani în această specialitate. Am consultat până în prezent între 35 000 și 40 000 de pacienți care sufereau de dureri de spate și de gât, efectuând, în cazul unora dintre pacienții mei cu probleme ale coloanei vertebrale, în jur de 4 000 de proceduri chirurgicale. Da, circa 10% dintre pacienții pe care i-am consultat și tratat au avut o reală nevoie de intervenție chirurgicală.

După mulți ani în care am studiat și tratat afecțiuni ale coloanei vertebrale, arhitectura și modul ei de funcționare nu încetează să mă uimească. Își merită pe deplin supranumele de „turn al puterii“. Mi-am dedicat o mare parte din viață recuperării și menținerii sănătății și funcționalității coloanei vertebrale. Nu pot exprima în cuvinte cât de răsplătit mă simt, dat fiind că i-am putut ajuta pe pacienții mei să-și rezolve multe dintre problemele cu spatele și văzând ce schimbări majore s-au produs în viața lor odată ce durerea a dispărut.

Faptul că am fost martor la suferința pacienților mei m-a motivat să inițiez și să dezvolt programul *Watch Your Back*, pe care-l

prezint aici și care a ajutat mii de pacienți să-și amelioreze (ba chiar să pună capăt) durerilor de gât și de spate și să prevină reapariția lor. Programul cuprinde nouă strategii menite să susțină sănătatea coloanei vertebrale. Aceste strategii sunt fundamentate pe examinarea mai multor factori — de natură fizică, mentală sau emoțională — cu potențial de a declanșa și agrava problemele spinale. Cartea îți oferă instrumentele necesare pentru a-ți redobândi sănătatea coloanei și pentru a o menține puternică și suplă. Atenția suplimentară pe care o acord cauzelor și efectelor de natură mentală și emoțională înrudite cu durerea de spate s-a dovedit a fi în beneficiul multora dintre pacienții mei, ajutându-i să-și cultive încrederea în propriile forțe și să persevereze în depășirea obstacolelor pe care le-au întâlnit.

Am văzut cum durerea de spate îi oprea pe mulți dintre pacienții mei să se bucure de viață, le limita mobilitatea și îi împiedica să se odihnească suficient în timpul somnului. Perturbările cauzate de durerea acută sau cronică măresc nivelul de stres, ceea ce nu face decât să exacerbeze suferința. Aproape fără excepție, cei afectați de dureri de spate sunt deosebit de interesați — adesea sperați — să-și amelioreze starea fără a depinde de un tratament antialgic și fără a se supune unei intervenții chirurgicale. Iar programul meu este conceput exact pentru acest scop.

Dacă ești ca majoritatea oamenilor, înseamnă că ai mai multă grijă de mașina ta decât de spatele tău, deși starea generală de bine a fiecărui om este indisolubil legată de sănătatea coloanei vertebrale. Știu că însăși cultura în care trăim ne face să ignorăm pe termen lung propria sănătate, iar cu o asemenea mentalitate îngrijirea coloanei nu este o treabă ușoară. Poate că îți petreci toată ziua pe scaun la birou, poate că te afli permanent într-o stare de stres din cauza numeroaselor sarcini de la muncă, poate că mănânci frecvent hrană ultraprocesată care se găsește peste tot sau poate că îți este greu să te odihnești noaptea. După cum vei afla (dacă nu știai deja), toate acestea pot conduce la apariția și agravarea durerilor de spate.

Ritmul vieții din zilele noastre te împiedică să-i acorzi spatelui tău atenția cuvenită. Sper să poți urma sugestiile mele și să constăți că metodele de întreținere și de recuperare pe care ți le propun îți sunt utile. De asemenea, sper să le poți adopta fără a-ți perturba programul cotidian, incluzându-le treptat în stilul tău de viață, pe măsură ce constăți că sunt eficiente și în cazul tău.

Mulți oameni devin conștienți de importanța sănătății coloanei vertebrale abia atunci când aceasta se deteriorează sau, chiar mai târziu, când este deja compromisă. Ar fi de dorit să observăm cât mai de timpuriu semnalele de avertizare privind deteriorările care se produc ori s-au produs deja, ca de exemplu:

- Rigiditate la nivelul gâtului sau al spatelui.
- Postură defectuoasă.
- Dificultatea de a respira adânc fără efort.
- Senzație constantă de tensiune în mușchi și în articulații.
- Pocnituri la nivelul gâtului sau al spatelui, în cazul anumitor mișcări.
- Imposibilitate de a întoarce capul sau de a îndoi gâtul ori de a te răsuca din șold, în oricare parte la fel de amplu și cu la fel de mare ușurință.
- Dureri de cap, dureri de spate, puncte sensibile sau dureroase în zona mușchilor învecinați sau a articulațiilor aferente.
- Uzură inegală a tălpilor încălțămintei.
- Mers lăbărțat.
- Un picior pare mai scurt decât celălalt.
- Tulburări de somn.
- Oboseală persistentă și o stare generală de disconfort.

Problemele coloanei vertebrale se manifestă prin unele avertismente subtile, înainte de a se croniciza. Oricare dintre manifestările anterior enumerate poate fi simptomul unui dezechilibru la nivelul coloanei vertebrale, care îți poate afecta sănătatea în ansamblu și,

PĂZEȘTE-ȚI SPATELE!

implicit, vitalitatea și calitatea vieții. O coloană vertebrală nealiniată corect predispoze, printre altele, la dezechilibre hormonale, tulburări de dispoziție, scădere a nivelului de energie și o mai mare reactivitate la stres. Dacă te confrunți cu oricare dintre semnalele de alarmă pe care le-am precizat, este important să acorzi mai multă atenție coloanei tale vertebrale și să iei măsuri.

Am conceput programul *Watch Your Back* pentru a te ajuta să-ți protejezi și stabilizezi coloana. De la tonificarea spinală și până la nutriție, de la corectarea posturii și până la exersarea încrederii în sine și a optimismului, programul constă în nouă strategii având ca scop ameliorarea durerii și, mai mult decât atât, vindecarea.

De-a lungul anilor, am publicat numeroase articole în reviste științifice și am contribuit la elaborarea mai multor manuale de specialitate. Însă cartea de față se dorește a fi, înainte de toate, accesibilă pentru publicul larg. Îmi doresc ca programul *Watch Your Back* să le fie util cât mai multora dintre cei 31 de milioane de americani care se confruntă cu probleme de sănătate a coloanei vertebrale, precum și multor altor oameni, indiferent de vârstă, de natura afecțiunilor cu care se confruntă și de stadiul acestora.

Acest program a funcționat în cazul multor mii de pacienți. De aceea cred că și tu, la rândul tău, îl vei găsi util. Cartea de față cuprinde așadar informații și recomandări pentru a-ți proteja sănătatea coloanei vertebrale și a-ți atenua durerile de spate, fără tratament medicamentos sau intervenții chirurgicale. Odată ce – urmând acest program – vei avea rezultate palpabile, foarte probabil vei dori să-l practici în permanență. M-aș bucura să devină parte din stilul tău de viață.

Dr. Ken Hansraj

INTRODUCERE

Dacă simți că te lasă spatele

Planul conceput de mine pentru
atenuarea durerii și pentru vindecare

De vreme ce citești această carte, presupun că suferi chiar tu de probleme cu spatele sau cineva apropiat ție se află într-o astfel de condiție. Nu ești nici pe departe singura persoană care trece prin asta și este important să nu te simți singur în această situație. Durerea de spate este una dintre cele mai frecvente probleme ale pacienților din Statele Unite (a doua ca frecvență, după banala răceală). Folosesc conceptul *durere de spate* într-un sens larg. Când spun „durere de spate“, mă refer adesea la coloana vertebrală în ansamblu, care include și gâtul. Circa 4 din 5 americani ajung să se confrunte cu probleme de spate de-a lungul vieții. Îmi pare rău să spun că peste jumătate dintre aceștia suferă de dureri cronice perioade îndelungate, chiar în jur de 5 ani sau mai mult. Iar acesta e un fenomen global. Afectând în jur de 577 de milioane de oameni, problemele cu spatele reprezintă principala cauză de dizabilitate la nivel mondial. Și în jur de 290 de milioane de oameni suferă de afecțiuni ale coloanei vertebrale la nivelul gâtului.

PĂZEȘTE-ȚI SPATELE!

Știu că aceste cifre nu reprezintă pentru tine o consolare. Deși sunt foarte mulți alții în aceeași barcă, iar unii oameni sunt empatici și te asigură că „îți pot simți durerea“, solidaritatea lor nu te vindecă. Te ajută să nu te simți singur în încercarea ta, însă rămâne încercarea ta. Tu ai de suportat durerea, așadar trebuie să n-o lași să te tragă înapoi și să te limiteze. Este posibil să fi uitat cum este să te miști liber, să ai o coloană vertebrală agilă și flexibilă. Numai o coloană sănătoasă permite mișcarea fără durere. Când toate vertebrele sunt aliniate normal, ai flexibilitatea necesară și mobilitatea ideală pentru toate mișcărilor funcționale: să te dai jos din pat cu ușurință, să urci și să cobori scări, să te apleci pentru a ridica un obiect etc. Cartea de față te va ajuta să-ți gestionezi durerea (atât suferințele cronice, cât și junghiurile ocazionale) și să previi astfel de noi episoade în viitor.

Următoarele capitole examinează cauzele durerii de spate și metodele de a o preîntâmpina, în măsura în care acest lucru îți stă în putere. Însă programul meu nu abordează doar simptomele fizice. Vei constata că tratez și aspecte aparent fără legătură cu problemele de spate cu care te confrunți. Poate ai observat că spatele tău îți semnalează un disconfort și atunci când ești într-o stare de stres accentuat. Știi de ce? Știi cum să reduci efectele stresului asupra spatelui? Știi cum să reduci la minimum durerea acută fără tratament medicamentos? În altă ordine de idei, știi ce alimente și suplimente (în special vitamine, minerale și alți nutrienți din compoziția acestora) au efect calmant asupra nervilor și mușchilor inflamați? Știi cât de mult contează un somn odihnitor pentru a-ți ameliora starea? Știi cum să-ți ajustezi modul de gândire astfel încât să te eliberezi de unele restricții autoimpuse (adesea inutile), ca să ieși din anumite tipare autodistructive? În cuprinsul cărții vei găsi răspunsuri atât la aceste întrebări, cât și la alte întrebări pertinente. Scopul meu este să-ți ofer sugestii și să-ți prezint metode de acțiune pentru a evita să ajungi în situații-limită care impun intervenții chirurgicale, pentru

a-ți ameliora durerea și pentru a preveni posibile recidive. În plus, programul meu se dorește a fi util și în reabilitarea de pe urma unor intervenții chirurgicale la nivelul coloanei vertebrale.

Cartea e structurată în două părți. În Partea I expun ceea ce este necesar să cunoști despre durerea de spate și de gât, de la anatomie și până la factorii declanșatori ai unor probleme frecvente. Voi oferi explicații privind cauzele probabile ale durerii de spate și factorii care, fără să fie evident, pun presiune suplimentară asupra coloanei vertebrale (precum postura defectuoasă, unele tendințe ispititoare ale modei, obezitatea, sedentarismul și mișcările greșite). Această primă parte se încheie cu o prezentare sumară a anatomiei coloanei vertebrale și a cauzelor de natură fizică ale problemelor de spate.

În Partea a II-a îți prezint o serie de metode de autoîngrijire a coloanei vertebrale. Dedic câte un capitol fiecăreia dintre cele nouă strategii pe care ți le propun pentru ameliorarea durerii de spate. Explic semnificația fiecăreia dintre aceste strategii și îți ofer instrucțiuni clare pentru a le putea integra în stilul tău de viață. Corectarea posturii, respirația, mișcările corecte, creșterea forței, flexibilizarea coloanei, nutriția cu impact la acest nivel și somnul reparator sunt componente ale programului care țin de domeniul fizic. Iar cultivarea optimismului și a stării de calm prin meditație țin de domeniul mental și emoțional.

Ținând seama de particularitățile bioritmului fiecăruia, am conceput două seturi de recomandări și exerciții distincte: unul pentru „privighetori” și altul pentru „bufnițe” (adică pentru persoanele matinale și, respectiv, pentru cele nocturne). Prin urmare, nu există recomandări general valabile, dacă luăm în considerare fluctuațiile nivelului de energie, care diferă de la un tip la celălalt. Dacă obișnuiești să mergi la culcare târziu și-ți este greu să te trezești dimineața în zori, e puțin probabil să faci exerciții de înviorare dimineața la trezire. Dimpotrivă, dacă te trezești devreme având multă energie, care scade treptat până spre seară, și mergi la culcare devreme,

PĂZEȘTE-ȚI SPATELE!

e puțin probabil să faci mișcare înainte de cină. Ei bine, programul conceput pentru fiecare dintre aceste două tipuri ține seama de perioada în care este mai probabil ca persoanele din fiecare categorie să atingă un nivel maxim de energie. Adoptând programul potrivit pentru tine în funcție de propriul bioritm, îl vei integra mai ușor printre rutinele tale cotidiene.

Bineînțeles, poți urma doar unele sugestii din program, aplicându-le oricând ai nevoie și îți este la îndemână, în funcție de programul tău de muncă și de dispoziția ta. Dacă se întâmplă uneori să ai o dimineață stresantă, poate vei dori să muți meditația în timpul pauzei de prânz. Iar dacă partenerul te critică pentru ceva ce nu i-a plăcut la tine, poate ai nevoie să-ți repeți numaidecât câteva afirmații pozitive care să te liniștească și să-ți dea încredere și curaj. Însă chiar dacă faci excepții pentru a te adapta la circumstanțele cotidiene, trebuie să spun că îți va fi mai ușor dacă faci din aceste practici niște obiceiuri, ele devenind parte din rutina ta de zi cu zi. E mai eficient să ai un plan al zilei dinainte conturat. Dar, după cum bine știm, viața ne rezervă și surprize; se întâmplă și evenimente neașteptate, motiv pentru care este importantă adaptabilitatea. Pe scurt, aceste strategii îți vor fi cu atât mai utile odată ce fac parte din stilul tău de viață, dar te vor ajuta și ocazional, la nevoie. Totuși, odată ce începi să le pui în practică – rând pe rând, ideal pe toate – și le urmezi consecvent, vei vedea că nu este complicat să le aplici integral. Astfel te vei bucura din plin de beneficiile pe care ți le aduc.

Programul *Watch Your Back* este conceput pentru a te informa cât mai clar cu privire la ceea ce-ți afectează coloana vertebrală și a te ajuta să înțelegi posibilele cauze ale propriilor probleme. Odată ce acorzi atenție spatelui tău, vei observa că ceea ce gândești, simți și faci are efecte directe asupra sănătății coloanei tale vertebrale. Urmând cele nouă strategii ale programului pe care ți-l propun vei fi în măsură să schimbi anumite comportamente cu impact negativ asupra sănătății spatelui, de natură să-ți provoace durere ori s-o

Dacă simți că te lasă spatele

aggraveze, și să faci alegeri inteligente în materie de stil de viață. În capitolul final voi vorbi despre terapiile complementare (precum acupunctura, yoga, Pilates și diverse plante medicinale), care îți sunt la rândul lor utile și te pot susține în efortul de a-ți recăpăta și menține sănătatea coloanei vertebrale.

Dacă ceea ce am spus până acum îți pare cumva copleșitor, țin să te asigur că grija față de spatele tău poate deveni o a doua natură și în cazul tău, după cum s-a întâmplat în cazul multora dintre pacienții mei. Într-adevăr, am observat că, dacă un program este prea solicitant, pacienții mei tind să-l abandoneze. Însă parcurgerea tuturor etapelor pe care ți le propun, asimilate în programul tău zilnic, va dura mai puțin de 50 de minute pe zi. Vestea bună este că acești pași nu trebuie parcurși exclusiv într-o ordine anume. Nu este nevoie să-ți rupi o mare bucată din timp deodată. Exercițiile fizice îți ocupă doar 10 minute, iar extensiile îți iau 2-3 minute. Multe dintre practicile pe care le recomand (precum extensiile pentru corectarea posturii, respirația profundă și exersarea gândirii pozitive) durează în jur de 2-3 minute o serie și pot fi efectuate oriunde. Deși eu sugerez să-ți întocmești un plan de acțiune în care să programezi toate rutinele, poți face multe dintre aceste demersuri simple oricând pe parcursul unei zile.

Poți urma programul mai ușor dacă te concentrezi asupra câte unei strategii o dată – asupra aceleia care îți satisface unele nevoi imediate. Dacă resimți o mare doză de stres la un moment dat, poate vei dori să începi cu respirația profundă și cu meditația conștientă, reconectându-te cu momentul prezent. Dacă te dor umerii și gâtul după ce-ai stat toată ziua în fața computerului, poți încerca extensiile cu acțiune specifică la acest nivel al coloanei, pentru a te elibera de tensiunea musculară și a-ți micșora durerea în respectivele zone. Poate că durerea de spate te împiedică să te odihnești suficient noaptea. În acest caz, acordând atenție propriului bioritm, îți poți schimba rutina somnului, ca să dormi din nou ca un prunc.

PĂZEȘTE-ȚI SPATELE!

Ai înțeles ideea. Odată ce constăți că una dintre strategii funcționează și în cazul tău, o poți încerca pe următoarea — și tot așa. Cele nouă strategii pe care le propun se completează unele pe altele, având efect cumulativ. Nu aș dori însă ca acestea să te copleșească prin multitudinea lor. Schimbările majore în viață presupun să-ți iei angajamente și să le respecti, iar asta cere timp. Mi-aș dori să abordezi fiecare dintre aceste strategii în ritmul tău și să perseverezi pas cu pas. Astfel, grija pentru spatele tău va deveni un automatism. Iar beneficiile resimțite te vor încuraja să faci mai mult. Așa apare vindecarea.

Programul *Watch Your Back* este așadar un program progresiv. Poți extinde și intensifica metodele adoptate, luându-ți treptat câte un angajament în plus. Nimic nu-ți alimentează entuziasmul de a urma aceste rutine mai mult decât rezultatele pozitive, beneficiile palpabile. Odată ce disconfortul sau/și durerea se atenuează ori dispar complet, este foarte probabil să incluzi pentru tot restul vieții cele nouă strategii în programul tău zilnic — tocmai datorită eficienței lor dovedite, odată ce te-au ajutat să depășești problemă după problemă. Știu asta din proprie experiență. Văd în continuare cât de încrezători și motivați devin mulți dintre pacienții mei, odată ce observă efectele unui nou obicei sănătos pe care și l-au însușit.

IA-ȚI ADIO DE LA MEDICAȚIA ANTIALGICĂ

Jennifer, în vârstă de aproape 30 de ani, infirmieră la un centru de îngrijire pentru bolnavi de autism, suferise o leziune la coloana vertebrală în timp ce lucra cu un pacient cântărind peste 90 kg — un tânăr incapabil să evalueze impactul propriei greutatei asupra cuiva care dorea să-l ajute să se miște. Jennifer s-a accidentat atât de grav, încât a avut nevoie de intervenție chirurgicală la coloană. Frustrată și descurajată, a venit la mine

pentru consultație, în urma unei proceduri chirurgicale eșuate de fuziune spinală. În urma respectivei operații, rămăsese cu o durere debilitantă și persistentă. Incapabilă să mai facă măcar mișcări elementare, avea nevoie constant de ajutorul soțului ei (de la toaletarea personală și până la activitățile gospodărești). Își petrecea în pat cea mai mare a timpului, neputându-se mișca aproape deloc. Începuse să se îngrașe, ceea ce o făcea să se simtă și mai neputincioasă.

Înainte de a veni să mă vadă, consultase mai mulți medici, fiecare prescriindu-i câte un cocktail de medicamente, printre care Vicodin și miorelaxante – tratamentul standard în astfel de cazuri. În fapt, 70% dintre opioidele folosite în Statele Unite reprezintă tratamente prescrise și eliberate pacienților suferind de dureri cronice.

Nu după multă vreme, Jennifer a devenit dependentă de opioide. Însă medicamentele n-o mai ajuțau. Funcțional, era într-o stare și mai deteriorată, abia reușind să se mai miște. Începuse să ia medicamentele cu alcool (rezultând niște efecte dezastruoase). A venit un moment când și-a dat seama că e absolut necesar să facă o schimbare radicală.

S-a dus la cabinetul medicului ei curant cu o sacoșă plină de medicamente și o sticlă mare de vodcă, i le-a arătat exasperată și i-a spus că renunță la ele, fiindcă s-a saturat și de medicamente, și de băutură. După asta, a încercat să-și gestioneze durerea pe cont propriu, dar fără succes.

A venit să mă vadă la clinica de chirurgie spinală și reabilitare medicală din New York în care lucrez. Auzise că eu practic medicina holistică și considera că o pot ajuta. I-am făcut o prezentare sumară a programului *Watch Your Back*. Constatând că e supraponderală, primul obiectiv a fost s-o ajut să slăbească (pe baza unui program realist) în primă instanță cel puțin 13 kg.

PĂZEȘTE-ȚI SPATELE!

Purta în permanență povara suplimentară a grăsimii acumulate în jurul abdomenului. Măsura 91,5 cm în talie, ceea ce înseamnă că greutatea ei exercita asupra coloanei vertebrale o presiune suplimentară de peste 18 kg. Ca să înțelegi mai bine, asta reprezintă echivalentul a 4 galoane de vopsea. Adică ea căra în permanență o greutate echivalând cu 4 galoane sau, dacă vrei, un sac mediu de hrană pentru câini, respectiv o anvelopă de SUV sau o canoe de circa 4,5 m. Imaginează-ți cum resimte coloana vertebrală impactul unei astfel de presiuni suplimentare continue.

Am încurajat-o să slăbească 0,5-1 kg pe săptămână, pentru a ajunge la înlăturarea întregului surplus în decurs de 6-12 luni. A început să consume alimente cu efect antiinflamator și antialgic, ca să țină mai ușor durerea sub control. A devenit totodată mai activă, făcând scurte plimbări și practicând yoga. Urmând planul pe care l-am conceput împreună, a reușit ca – în decurs de un an de la prima noastră întâlnire – să scape de greutatea în exces.

Rezultatele au fost îmbucurătoare, iar viața ei s-a schimbat. Simțindu-se mult mai bine, a devenit mai optimistă, mai încrezătoare în propriile forțe și mai convinsă că-și poate ține durerea sub control. Apoi i-am recomandat și alte elemente din cuprinsul programului *Watch Your Back*, pe care acum le putea adopta. Am subliniat că este important să fie atentă la felul în care efectuează unele mișcări (precum aplecările, ridicările, răsucirile și întinderile), pentru a reduce la minimum presiunea asupra coloanei vertebrale. Am conceput împreună un program cu accent pe mai multă mișcare, incluzând plimbări, înot și exerciții pe bicicleta staționară.

În timp, i-am ajustat medicația astfel încât să-și poată controla durerea fără a mai folosi deloc opioide. S-a recuperat

Dacă simți că te lasă spatele

totodată în urma dependenței de narcotice și ulterior și-a reluat studiile, urmând să obțină calificarea de psihoterapeut specializat în terapie comportamentală.

La fel ca Jennifer, cei mai mulți dintre pacienții mei au reușit să integreze în programul lor zilnic, cu succes și fără efort excesiv, strategiile cuprinse în programul *Watch Your Back*. De la eleva de gimnaziu care, ducând în spate un ghiozdan prea greu, și-a supra-solicitat și deformat coloana vertebrală și până la omul de afaceri care, stând ținut într-un scaun de avion, suporta zboruri internaționale lungi și consuma, mereu în grabă, cu precădere alimente pe bază de carbohidrați, nocive pentru coloana sa vertebrală; de la tânăra mamă ale cărei probleme cu spatele începuseră încă din timpul sarcinii și se agravaseră când își ridica și legăna pe genunchi copilul tot mai voinic și până la agentul poștal care avea de ridicat sute de colete grele și voluminoase de dimineața până seara, zi după zi — iată doar câteva exemple de pacienți pe care i-am ajutat să aibă mai multă grijă de spatele lor și să se simtă mai bine.

Îmi doresc ca și tu, la rândul tău, să beneficiezi de pe urma sfaturilor mele și să ai succes în ceea îți propui să faci de acum înainte.

CAPITOLUL 1

Pe scurt, despre durerile de spate

Pacienții mei folosesc termeni dintre cei mai sugestivi pentru a-și descrie durerea de spate. În spectrul foarte larg de la „ușor“ și până la „moderat“ sau „sever“, aceștia definesc senzații precum: durere propriu-zisă, amorțeală, arsură, usturime, zvâcnire, furnicătură, înțepătură, străfulgerare, junghi etc. Respectiv, își descriu durerea ca fiind: ascuțită, surdă, profundă, localizată, vagă, sâcâitoare, mistuitoare, debilitantă, înfiorătoare, persistentă, paralizantă, cumplită, atroce etc. Oamenii resimt și descriu durerea în foarte multe feluri.

Instalarea durerii este la rândul ei diferită. Ea poate debuta brusc ori se poate insinua lent, agravându-se în timp. Durerea poate apărea și dispărea pur și simplu sau poate fi de durată. Anumite mișcări repetitive pot cauza dureri specifice, care se accentuează încet și se intensifică în timp. Discopatia se poate manifesta în episoade acute care tind să se repete tot mai des, durerea devenind tot mai intensă. Un traumatism cauzat de ridicarea unui obiect greu, de o răsucire, o aplecare greșită, o zdruncinătură sau o altă mișcare bruscă poate

fi însoțit de o durere acută care survine imediat. Alteori durerea se poate instala și agrava la distanță de mai multe ore sau chiar zile în urma unui accident și a producerii unei leziuni.

Durerea ne poate restricționa în multe feluri. Oamenii își doresc libertate de mișcare pur și simplu, în scopuri dintre cele mai diverse: pentru a-și putea ține în brațe nepoții, pentru a juca tenis, pentru a planta flori sau pentru a dansa cât e noaptea de lungă. Când durerea te împiedică să faci activități obișnuite precum să-ți legi șireturile, să transportezi o sacsoșă cu alimente ori să te joci cu câinele aruncându-i mingea, asta îți răpește bucuria de a trăi. Nu e înțelept să subestimăm implicațiile emoționale ale durerii, în special ale durerii persistente, cronice. Să te vezi expus unor limitări în gama de mișcări (având așadar o amplitudine a mișcărilor articulare redusă) poate fi deosebit de demoralizant. În asemenea situații, e greu să te mai gândești la altceva în afară de durere. Iar asta nu face decât să-ți înrăutățească starea fizică și psihică, exacerbându-ți suferința.

Etichetele „acută” și „cronică” se referă la modul în care debutează durerea și la durata ei. Durerea de spate acută este adesea cauzată de un factor vătămător identificabil. Durerea severă apărută brusc poate trece în câteva zile, dar poate dura și până la aproximativ 6 săptămâni. Durerea resimțită în cursul unui prim episod acut poate fi foarte intensă, motiv pentru care unele persoane solicită ajutor medical imediat. În timp, pacienții mei învață cum să depășească episoadele acute; voi aborda și acest aspect în cuprinsul cărții de față. În vreme ce durerea acută se manifestă ca un șoc și te împinge să te întinzi imediat pe spate, durerea cronică tinde să se dezvolte gradual și se agravează cu timpul. Durerea este considerată cronică dacă durează cel puțin 3 luni sau dacă survine intermitent în decursul unei perioade de 6 luni. Iar durerea cronică nu are întotdeauna o cauză identificabilă.

Să trăiești cu o durere constantă fără să știi ce-o cauzează îți deteriorează semnificativ calitatea vieții. Am întâlnit multe astfel de tragedii. Când durerea îți limitează posibilitatea de a face o serie

întreagă de activități care altădată îți aduceau plăcere (cum ar fi să conduci pe distanțe lungi pentru a-ți întâlni familia și prietenii aflați departe, să joci fotbal în liga locală ori să stai pe un scaun dintre acelea nu tocmai comode aflate în sălile de cinema pentru a vedea un film de lung metraj), fie și numai gândul la astfel de scenarii face să te copleșească frustrarea și neputința, drept pentru care vei avea un moral scăzut mai tot timpul. Teama că durerea s-ar putea agrava îți limitează activitățile și mai mult, iar asta îți generează și mai mult stres. Am văzut, în cazul multora dintre pacienții mei, efectul emoțional adesea devastator al durerii de spate cronice.

Concluziile la care am ajuns în practica mea profesională m-au determinat să examinez totodată implicațiile psihologice ale durerii de spate, ca să contribui și la tratarea minții, nu doar a trupului. Doresc să te ajut să-ți controlezi durerea, în loc s-o lași să te controleze ea pe tine. Programul *Watch Your Back* tratează inclusiv implicațiile de natură mentală și emoțională care pot întreține și agrava durerea, respectiv pot sabota sau frâna vindecarea.

Eu analizez inclusiv componenta emoțională a durerii, atunci când urmăresc să-i ajut pe pacienții mei – după cum vei descoperi parcurgând acest program. Iar pentru a identifica tipul de durere cu care te confrunți și a o gestiona mai eficient, este necesară mai întâi o examinare comparativă a durerii acute și a celei cronice.

Durerea de spate acută

Durerea de spate acută, care se declanșează brusc, tinde să fie severă și de scurtă durată. Un episod acut poate dura de la câteva zile până la circa 6 săptămâni. Cel mai adesea, este cauzată de leziuni musculare, de o întindere sau de o entorsă, care afectează țesuturile moi ce susțin partea inferioară a coloanei vertebrale sau gâtul. Ridicarea unor obiecte grele, precum și mișcările repetitive induc

PĂZEȘTE-ȚI SPATELE!

o presiune excesivă asupra mușchilor gâtului sau ai spatelui. Fibrele musculare se întind prea mult și se rup. Când se produc leziuni la nivelul acestor țesuturi moi, corpul se grăbește să le repare, reacționând printr-un proces inflamator. (Voi detalia mecanica acestui fenomen în Capitolul 3.) Inflamația cauzează tumefierea țesuturilor afectate, care la rândul ei cauzează durere. Mușchii afectați fie se vor contracta spasmodic, fie vor deveni rigizi. Durerea poate radia de la coloană spre fese, coapse ori genunchi. De exemplu, uneori oamenii nu-și dau seama că durerea pe care o resimt la genunchi indică o problemă, ba chiar o leziune, la nivelul coloanei vertebrale. În aproape toate cazurile, durerea acută corect gestionată dispare complet.

Vestea rea este că 20% dintre cei care trec prin agonia durerii de spate acute dezvoltă apoi durere cronică, însoțită de simptome persistente ce durează chiar până la un an sau mai mult. Pentru unele persoane, durerea de spate devine permanentă, uneori invalidantă. Urmând programul *Watch Your Back*, odată ce înveți să gestionezi un episod acut și reușești să-l depășești, vei putea evita un asemenea deznodământ, prevenind instalarea durerii cronice.

CÂND ESTE CAZUL SĂ TE ADRESEZI UNUI MEDIC

Un episod acut de durere severă e ca un semnal de alarmă. În astfel de situații, unii oameni se adresează imediat medicului, pentru diagnostic și recomandări. Deși severitatea unui puseu de durere aduce cu sine îngrijorări, durerea severă nu indică întotdeauna o afecțiune gravă. De obicei, durerea de spate acută trece de la sine. După episodul inițial, mulți oameni sunt obișnuiți să aștepte ca ea să cedeze în intensitate și să dispară. Adevărul este că durerea de spate necesită rareori asistență medicală de urgență. Este însă necesar un consult medical dacă:

- Cel care se plânge de dureri de spate este un copil.
- Observi o agravare progresivă a durerii sau slăbiciune în picioare.
- Durerea persistă sau/și se intensifică.
- Durerea te împiedică să dormi.
- Nu te poți ridica în picioare sau nu-ți poți menține poziția verticală.
- Ai febră.
- Ai o senzație de greață.
- Observi că pierzi controlul vezicii urinare sau al colonului (incontinență urinară sau fecală).

Dacă te confrunți cu oricare dintre manifestările de mai sus, este necesar să soliciți asistență medicală.

Puseul dureros: evită să te apleci, să te răsucești, să ridici obiecte și să te întinzi pentru a le apuca

Un episod dureros acut este intens și cu greu poate fi ignorat. E posibil să te fi pus și pe tine vreodată la pământ o asemenea durere fulgerătoare, situație în care să-ți fi spus: „Mi-a înțepenit spatele“ sau „Mi s-a dislocat spinarea“. În astfel de împrejurări, unii aleg să se întindă pur și simplu în pat și să se odihnească. Deși ultimul lucru la care te-ai putea gândi în asemenea momente ar fi să te miști în continuare, este important să reții că soluția nu e să stai prea mult timp la orizontală. Pe baza unei cercetări efectuate, s-a ajuns la concluzia că pacienții care, atunci când apare durerea, încetează orice activitate cu scopul de a se recupera au de suportat mai multă durere și își revin mai lent decât aceia care preferă să rămână activi, mișcându-se în limitele permise de organismul lor și practicând diverse activități lipsite de efort. După o scurtă perioadă de repaus, dacă încerci iar să te deplasezi – având grijă să eviți mișcărilor despre care bănuiești

că ți-ar declanșa sau intensifica durerea de spate —, îți vei grăbi recuperarea. Crescând treptat durata și intensitatea activităților fizice pe care le întreprinzi, îți vei stimula circulația sanguină (esențială pentru vindecare), eliberând în acest proces endorfine (calmante naturale pe care organismul uman le produce singur).

Ce să faci, când simți că ți s-a dislocat spatele

Când simți o durere fulgerătoare și ai senzația că spatele ți s-a „blocat“, încetează să faci mișcările pe care tocmai le făceai. Stai în picioare nemișcat. Nu „provoca“ durerea. Caută un scaun și așază-te, menținând spatele în poziție verticală, urmărind dacă durerea se diminuează sau cedează. Încearcă să efectuezi câteva extensii ușoare din poziția șezând (p. 197) pentru a observa dacă spasmul sau senzația de „înțepeneală“ cedează. Când constăți că un anumit tip de extensie îți provoacă dureri, nu o repeta! Așază-te pe spate — direct pe podea sau pe un pat.

În timpul unui episod acut, este indicată evitarea următoarelor mișcări:

- Aplecări adânci.
- Ridicarea unor obiecte cântărind peste 2 kg.
- Răsuciri.
- Întinderi pentru a apuca obiecte aflate la distanță.

Timp de o zi sau două, obiectivul tău va fi să reduci durerea și spasmele musculare. Ca primă măsură terapeutică, odihnește-te și aplică pungi cu gheață pe zona afectată.

- Dacă îți este imposibil să te miști, încearcă să te odihnești în pat o vreme, asta însemnând nu mai mult de două zile de inactivitate. Există dovezi concludente că, în urma unui episod acut, cei care fac mișcări ușoare și activități nesolicitante, în limitele impuse de durere, fără a rămâne ținuiți în pat, reușesc să-și mențină o mai

bună flexibilitate a spatelui decât cei care preferă să stea în pat vreme de o săptămână. Unele studii au conchis că repausul la pat tinde să înrăutățească durerea de spate, putând antrena complicații precum depresie, scăderea tonusului muscular sau formarea unor cheaguri de sânge (trombi) la nivelul membrelor inferioare.

- În primele două zile de la episodul dureros, aplică pe zona afectată pungi cu gheață învelite într-o țesătură sau comprese reci de mai multe ori pe zi, la intervale scurte. Temperatura scăzută local va reduce inflamația și va calma durerea. Va favoriza contractarea vaselor de sânge, ajutând la reducerea umflăturii, respectiv la resorbția edemului, și va amorti zona afectată. Aplicarea de pungi cu gheață atenuează potențialele vătămări ale țesuturilor, prin scăderea fluxului de sânge la nivelul zonelor inflamate. Dacă nu ai la îndemână o pungă cu gheață, folosește o pungă cu legume congelate sau cuburi de gheață învelite într-un șervet.
- Odihnește-te și dormi pe spate, pentru a-ți proteja mușchii afectați. Folosește perne speciale sau un dispozitiv ortopedic de suport lombar (de exemplu, o centură lombară) pentru a înlătura presiunea de la nivelul spatelui. Dacă nu ai o pernă lombară, poți face una pe loc, rulând un prosop și plasându-l în dreptul curbării lombare. Evită să dormi pe burtă, fiindcă această poziție poate agrava durerea de spate.
- Ia antiinflamatoare nesteroidiene (AINS) precum ibuprofen (comercializat sub denumiri precum Motrin sau Advil) ori naproxen (Aleve), chiar și dintre cele eliberate fără prescripție medicală, fiindcă acestea reduc inflamația, umflătura și durerea. Este de dorit să le iei doar pe perioade scurte, dat fiind că pot cauza tulburări gastrointestinale și au fost asociate, în unele cazuri, cu un risc crescut de infarct miocardic și de accident vascular cerebral. O alternativă la acestea este acetaminofen/paracetamol (Tylenol), mai puțin eficient împotriva durerii, dar mai

PĂZEȘTE-ȚI SPATELE!

puțin iritant pentru mucoasa gastrică. Este indicat ca dozajul să fie prescris de medicul tău curant.

După două zile de tratament conform indicațiilor precedente, reia-ți activitățile normale aproape la intensitatea de dinainte, limita fiind stabilită (și de această dată) de durere. Astfel îți vei grăbi recuperarea.

- Reia treptat exercițiile fizice, începând cu extensii ușoare și continuând cu mișcări mai viguroase și cu exerciții care solicită ceva mai multă forță.
- Odată ce inflamația a dispărut, continuă tratamentul apelând în această fază la terapia prin căldură. Din când în când, aplică pe zona afectată căldură, pentru intervale scurte, fiindcă asta va contribui la creșterea flexibilității țesuturilor moi, ușurând mișcările mușchilor și susținând funcționalitatea spatelui în ansamblu. Căldura aplicată local stimulează circulația sângelui la nivelul spatelui, ceea ce favorizează aportul de nutrienți spre țesuturile lezate. Dacă nu ai o pernă electrică, poți confecționa ceva asemănător. Folosește, de exemplu, o șosetă umplută cu orez, pe care s-o (re)încălzești în cuptorul cu microunde. Sunt de asemenea utile tradiționalele sticle umplute cu apă fiartă. Sau fă duș ori baie cu apă cât suporti de fierbinte.

Dacă parcurgi cele două etape descrise anterior, recuperarea completă va surveni, în cele mai multe cazuri, în decurs de două săptămâni.

UN ATAC ACUT

Jack, un inginer informatician în vârstă de 45 de ani, se implicase într-un proiect profesional de mari proporții. În ultimele săptămâni petrecuse 12 ore pe zi în fața computerului.

Într-o dimineață, pe când se pregătea să meargă la o ședință, a simțit dintr-odată o durere ascuțită și tăioasă în zona lombară, în partea dreaptă, și-a auzit o pocnitură. Durerea era atroce, astfel încât a sunat la cabinetul meu pentru a-și programa o consultație de urgență. L-am primit imediat. Radiografia și RMN-ul nu indicau nimic în afara parametrilor normali.

Unul dintre cele mai frecvente cazuri pe care le întâlnesc în practică este pacientul care acuză o durere acută în partea dreaptă sau în partea stângă a zonei lombare, care s-a declanșat însoțită de un clic, un pocnet sau un trosnet. O astfel de suferință este adesea cauzată de o disfuncție la nivelul fațetelor articulare (mici articulații cu rol stabilizator, situate între și în spatele vertebrelor adiacente), acestea reprezentând temelia coloanei vertebrale. Acestea susțin mișcarea spatelui în același fel în care acționează, pentru șolduri și pentru genunchi, articulațiile șoldurilor și ale genunchilor. Sportivii prin excelență au nevoie de exerciții de încălzire pentru a-și mobiliza fațetele articulare, ceea ce le permite să efectueze apoi în siguranță mișcări de mare amplitudine, respectiv gama completă de mișcări articulare. Sănătatea și flexibilitatea fațetelor articulare reprezintă sursa puterii și flexibilității coloanei vertebrale. Aceste mici articulații au nevoie de exercițiu fizic consecvent pentru a rămâne funcționale, iar în absența mișcării devin dureroase.

În cazul persoanelor sedentare, care nu-și folosesc suficient fațetele articulare – situație în care amplitudinea mișcărilor articulare se reduce treptat (gama de mișcări devenind limitată) –, unele activități (precum mersul, urcatul, coborâtul, aranjatul patului sau grădăritul) devin problematice, cauzând durere. Fațetele articulare alcătuiesc „acoperișul” canalului prin care iese fiecare nerv și adăpostesc partea mediană a ramurii dorsale a nervilor spinali. Atunci când articulațiile sunt

disfuncționale, nervul devine dureros. Orice mișcare poate face ca întregul nerv, care iese de sub articulație și se îndreaptă spre picior, să se inflameze și să doară. Atunci când o persoană, după o lungă perioadă de sedentarism, începe să se miște, pot surveni rupturi ale capsulelor articulare, însoțite de durere locală.

L-am tratat pe Jack cu o injecție în zona dureroasă, conținând antiinflamatoare și Marcaine (un anestezic local). Am apăsat ușor zona cu probleme și am mișcat cu grijă fațeta articulară în cauză. S-a simțit imediat cu 50% mai bine. L-am recomandat flexii și extensii ușoare ale zonei lombare, medicamente antiinflamatoare, o pernă electrică cu încălzire și lungi dușuri fierbinți. S-a recuperat complet în decurs de două săptămâni.

Durerea de spate cronică

Dacă durerea de spate se întinde pe o perioadă de peste 4-6 săptămâni, este denumită durere de spate cronică. Deși poate fi severă în anumite cazuri, durerea cronică este cel mai adesea puțin intensă, surdă și săcâitoare. Ocazional, este percepută ca o arsură, fiind însoțită de amorțeală, furnicături, rigiditate ori slăbiciune. Durerea de spate cronică este în mod frecvent simptomul unor afecțiuni ale articulațiilor spinale, ale discurilor sau ale mușchilor de susținere ai spatelui. Poate fi cauzată, de asemenea, de tensiune acumulată în oase, mușchi, ligamente, articulații, nervi sau la nivelul măduvei spinării. În alte cazuri, e provocată de variate boli sau traumatisme. Oricare dintre aceste condiții medicale poate fi însoțită de durere. Prin terminațiile nervoase și apoi prin măduva spinării, rădăcinile nervoase din zona afectată transmit semnale care, odată ajunse în creier, sunt înregistrate drept durere.

Sursa acestui tip de durere este rareori identificată. În trecut, 85-90% dintre persoanele ce sufereau de durere cronică nu reușeau

să afle aproape niciodată ce anume o cauză. În prezent însă, investigațiile imagistice precum radiografia, RMN-ul etc. ne permit să ne apropiem mai mult de stabilirea unui diagnostic corect. Totuși, majoritatea celor care au dureri de spate cronice nu află cu precizie ce anume le provoacă. Ba chiar, în multe situații, vătămarea sau boala care a declanșat durerea a dispărut complet, iar durerea încă mai persistă. Deși problema originară poate rămâne necunoscută sau apare vindecarea, uneori durerea se manifestă în continuare.

Mecanismul biologic din spatele durerii cronice nu este pe deplin înțeles până în prezent. Explicat în termenii cei mai simpli, se consideră că anumite circuite nervoase pe care le urmează semnalele dureroase de la terminațiile nervoase, prin măduva spinării și până la creier rămân active pe termen lung. Când aceste trasee sunt reactivate, durerea este percepută mai frecvent și mai intens. Așadar, chiar dacă s-a produs vindecarea în urma unui traumatism sau a unei boli, traseele nervoase sensibilizate pot continua să trimită mesaje specifice la creier, iar durerea este ocazional chiar mai puternică decât cea cauzată de problema inițială.

La nivel fizic, inactivitatea prelungită intensifică durerea de spate, fiindcă în felul acesta coloana vertebrală „neîntreținută” e slăbită, motiv pentru care se instalează redoarea articulară. Mișcarea și exercițiile fizice stimulează procesul de vindecare, în cazul celor mai multe probleme ale spatelui. Mai degrabă decât repausul și inactivitatea, exercițiile progresive controlate reprezintă adeseori cea mai bună soluție pe termen lung pentru vindecare, atenuarea durerii și prevenirea apariției altor probleme ulterioare. Pe lângă faptul că favorizează alimentarea structurilor spinale cu nutrienți și repararea acestora, exercițiile fizice îți vor menține spatele puternic și flexibil. Efortul fizic îți îmbunătățește totodată starea de spirit, ridicându-ți moralul prin stimularea secreției de endorfine (substanțele chimice tipice „stării de bine”, produse de sistemul nervos central și de glanda pituitară), efectul acestora fiind tocmai reducerea stresului și diminuarea durerii.

PĂZEȘTE-ȚI SPATELE!

Numeroase studii au probat faptul că lipsa de mișcare conduce frecvent la stres psihic, ce poate amplifica, la rândul său, durerea. Iar durerea cronică are implicații care trec dincolo de planul fizic.

O PANTĂ ALUNECOASĂ: PROBLEMELE CU SPATELE ȘI ANTIALGICELE

Jill, în vârstă de 63 de ani – de profesie asistent social, dar, la vremea când a venit la consultație prima oară, pensionară –, suferea de multă vreme de oboseală cronică, anxietate, depresie și dureri de spate. Avea probleme serioase, inclusiv în cazul unor activități uzuale (de exemplu, să facă curățenie, să gătească sau să se plimbe). Mi-a relatat că i se puseseră o mulțime de diagnostice de-a lungul timpului. Cel mai recent RMN cerebral al ei de la acea vreme indica modificări degenerative incipiente, ceea ce se corela cu faptul că începuse să devină uitucă. Radiografia spinală și RMN-ul spinal indicau modificări degenerative în zona lombară și în zona cervicală, fără compresie spinală.

În ultimii ani suportase cinci intervenții chirurgicale la gât și la spate. I se administraseră 100 mg de OxyContin pe zi, timp de 25 de ani. Mutându-se cu puțin timp în urmă în New York, căuta un nou specialist în coloana vertebrală. M-a rugat să-i prescriu eu în continuare un analgezic și să-i monitorizez starea de sănătate. Citise și auzise atât de multe despre OxyContin, încât își dorea să găsim o alternativă ca să nu-l mai folosească.

I-am explicat că, după ce, vreme de 25 de ani, a luat câte 100 mg de narcotice zi de zi (o doză enormă), a consumat astfel în total peste 500 000 mg de substanță activă, ceea ce a făcut-o să dezvolte toleranță la acel medicament. Și i-am spus că majoritatea opioidelor sunt metabolizate în ficat (fie de enzima CYP2D6, fie de enzima CYP3A4). Agresive în

metabolizarea narcoticelor, aceste sisteme enzimatice scad eficacitatea analgezicului și îi alterează efectele medicale. Pacientul este pus așadar în situația de a avea nevoie de o doză tot mai mare, ca să nu mai simtă durerea.

I-am explicat de asemenea că durerea cronică și depresia sunt interdependente. Studiile întreprinse în materie de fibromialgie, lupus, osteoartrită și artrită reumatoidă evidențiază concluzia că persoanele dominate de emoții negative se plâng totodată de dureri intense. În cazul aceluiași persoană, s-a constatat o mai mare incidență a unor simptome precum dureri de spate, depresie și tulburări de dispoziție. Prin urmare, am îndrumat-o pe Jill spre psihoterapie. Psihiatrul cu dublă specializare căruia i s-a adresat urma să trateze prin terapie conversațională și antidepresive. Aveam să constat ulterior în cazul ei o ameliorare parțială a durerii de spate, corelată cu o ameliorare a depresiei.

În prezent (la un an de la acel consult), Jill ia 80 mg de analgezice pe zi, prescrise de un specialist în tratarea durerilor cronice. Acum folosește antiinflamatoare nesteroidiene (acetaminofen și gabapentinoide), acestea nefiind însă narcotice. De asemenea, urmează tratamentul cu antidepresive prescris de medicul ei psihiatru, cu ajutorul căruia a ajuns la niște rezultate favorabile, ea fiind acum mai binedispusă și mai optimistă. Afirmă că durerea i s-a redus cu circa 25%. Mi-a relatat că terapia ei preferată este cea acvatică, dat fiind că în felul acesta poate exersa mai mult fără a trebui să-și susțină întreaga greutate corporală. Jill a răspuns foarte bine și la acupunctură, care a contribuit la atenuarea durerii și i-a îmbunătățit starea de spirit. Iar atunci când meditează, se simte calmă, echilibrată și ancorată în realitate.

Durerea cronică adesea conduce la utilizarea pe termen lung a narcoticelor. Dependența de medicamente antialgice

este o problemă complexă, greu de eradicat. Sunt necesare mai multe opțiuni de tratament pentru a o evita sau depăși. În ceea ce o privește pe Jill, am văzut o ameliorare a durerii și a stării de spirit, deși ea continuă să aibă nevoie de o doză însemnată de analgezice.

Dependența de narcotice a devenit epidemică. Se impune ca noi, medicii, să oferim alternative viabile cât mai devreme în cursul unui tratament, propunând strategii precum cele cuprinse în programul *Watch Your Back*, pentru a reduce la minimum nevoia de antialgice. Ne stă în putință să stăvilim cascada dependenței de opioide. Însă, înainte de toate, bine-ar fi să prevenim instalarea ei.

Durerea de spate cronică și implicațiile ei emoționale

În majoritatea cazurilor, durerea de spate apare ocazional, durează câteva zile, după care dispare. Anticipând acest fapt (că va ceda de la sine), mulți oameni învață s-o gestioneze pe cont propriu. În schimb, durerea cronică e persistentă (fie neîntreruptă, fie intermitentă). Am văzut cât de distructivă poate fi durerea cronică, în cazul pacienților mei. Le afectează dispoziția, concentrarea, memoria, apetitul, somnul, calitatea vieții în general. Pentru mulți dintre ei, stresul psihologic cauzat de eforturile de a ține durerea sub control e la fel de perturbator ca durerea în sine. Provocarea pe care o au de înfruntat îi conduce la anxietate și depresie și le alimentează o mare doză de iritabilitate. Ajung să simtă că își pierd tot mai mult controlul, iar acest mod de gândire exacerbează durerea.

Practic, cu cât îți este mai greu să gestionezi stresul, cu atât mai greu gestionezi durerea. Iar când durerea te copleșește, este foarte probabil să resimți o mare doză de stres și anxietate. Însă dacă nu poți gestiona stresul, mușchii îți devin și mai tensionați, iar

durerea se intensifică. Apare astfel un ciclu vicios de durere fizică și emoțională.

Unii pacienți sunt atât de speriați că starea li s-ar putea înrăutăți, încât ajung să vadă afecțiunea spatelui ca fiind o dizabilitate. Iar atunci, frica îi împinge să construiască bariere mentale în calea exercițiilor fizice. Se îndoiesc că mai sunt capabili să se implice în vreo activitate și își fac griji că prea multă mișcare le-ar putea agrava suferința, producându-le daune și mai mari. Evitarea activității fizice poate deveni cu ușurință o profeție cu șanse foarte mari de a se adevăra, fiindcă transcende faptul că ei nu realizează beneficiile mișcării pentru organism. Dacă te aștepti la ce-i mai rău, durerea capătă o probabilitate reală să se agraveze. O asemenea perspectivă negativă perturbă grav echilibrul chimic al creierului, făcând ca durerea să devină mistuitoare.

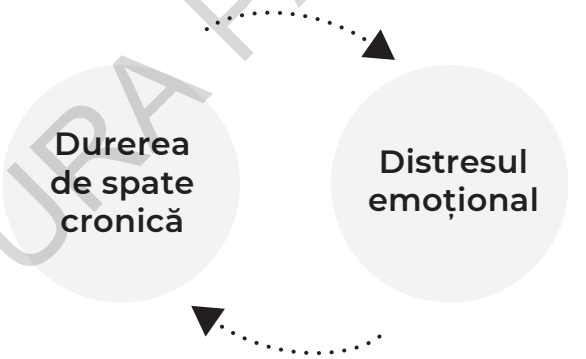
La declanșarea unei afecțiuni a spatelui, circuitele sensibilității la durere din creier sunt activate. Dacă durerea persistă, activitatea e comutată de la circuitele durerii la circuitele care procesează emoțiile. Durerea este inextricabil corelată cu emoțiile. De aceea este foarte probabil să devii iritabil și să constăți că ai mari fluctuații de dispoziție, atunci când te copleșește durerea. Când simptomele se cronicizează, durerea fizică și cea emoțională se transmit la creier aproape pe aceleași circuite de-a lungul sistemului nervos central. Și, odată activate complexele sistemele cerebrale, simultan crește conștientizarea durerii resimțite și scade toleranța la durere. E un scenariu pe care ai face bine să-l eviți.

Durerea îți reconfigurează creierul. Când suferi un traumatism, durerea acționează ca un semnal de supraviețuire transmis către creier, care îți pregătește corpul să intre în modul de funcționare „luptă sau fugă“. În acest mod de urgență, declanșat ca răspuns la amenințarea percepută, în creier se produc schimbări fizice și chimice antrenând o cascadă de schimbări în corp, printre care: creșterea pulsului, creșterea fluxului sanguin spre mușchi și alte reacții la stres

PĂZEȘTE-ȚI SPATELE!

(în scopul de a te pregăti fie să fugi pentru a scăpa de amenințare, fie s-o înfrunți). Când durerea e temporară, corpul este capabil să depășească aceste schimbări și să revină la normal. Durerea cronică însă face ca aceste schimbări chimice și sistemice din creier să dureze mai mult, ceea ce devine dăunător la nivel fizic și conduce la schimbări psihologice. În timp, aceste schimbări afectează modul de funcționare a creierului și generează schimbări de comportament.

Numeroase studii au evidențiat faptul că există o corelație între durerea cronică și tulburările psihice. Rezultatele unui studiu de specialitate indică faptul că persoanele suferind de dureri de spate cronice sunt de două ori mai predispuse la depresie, anxietate, tulburări de somn și abuz de substanțe psihotrope, decât persoanele care nu îndură asemenea dureri. O altă cercetare, cuprinzând un eșantion de peste 100 000 de participanți, a conchis că relația dintre durerea de spate cronică și tulburările mintale și emoționale este bidirecțională, evoluând într-o buclă.



**Durerea
de spate
cronică**

**Distresul
emoțional**

Pentru a explica acest fenomen, respectiva cercetare a arătat că durerea de spate cronică este un factor de risc pentru depresie, iar depresia este un factor de risc pentru durerea de spate. Participanții suferind de dureri de spate cronice erau de 6 ori mai expuși riscului

Pe scurt, despre durerile de spate

de a ajunge la depresie, decât cei care nu sufereau de o atare durere fizică. În schimb, participanții care nu sufereau de dureri de spate, dar fuseseră diagnosticați cu depresie, erau de 3 ori mai expuși riscului de a dezvolta ulterior dureri de spate cronice, decât aceia care nu sufereau de depresie. Același studiu a mai demonstrat și că rata depresiei este direct proporțională cu severitatea durerii de spate. Pe scurt, durerea de spate cronică declanșează un răspuns emoțional care amplifică durerea, lansând un ciclu vicios de suferință fizică și psihică. Includerea celor nouă strategii ale programului *Watch Your Back* în stilul tău de viață reprezintă cea mai eficientă cale de a întrerupe un asemenea ciclu, respectiv de a preveni instalarea acestuia.

Pentru a te ajuta să înțelegi felul în care alegerile din viața de zi cu zi îți influențează sănătatea spatelui, capitolul următor examinează câțiva dintre factorii comuni care contribuie la apariția problemelor de spate, majoritatea fiind sub controlul tău. Odată ce cunoști factorii declanșatori ai durerii — indiferent că sunt de natură fizică sau psihică —, vei fi în măsură să acționezi pentru a-ți menține starea de bine.