

ZIATIKA, ZIATALGIA ETA SINDROME PIRAMIDALA

ZER DA?

Ziatika zeinu eta sintoma multzoa da. Nerbio ziatikoaren ibilbidean zehar nabaritzen den mina bezala definitzen da. Nerbio ziatikoaren (L4-S3) adarren zanpatzeak eragiten du zeinu eta sintoma multzo hori. Jatorri asko izan ditzake, besteak beste, orno arteko diskoaren hernia, diskoaren endekapeneko alterazioak zein konjuntzio zuloaren alterazioak.

Ziatalgia, jatorri muskular edo artikularreko alterazioek eragindako mina da, min hori nerbio ziatikoaren ibilbidean nabaritzen da. Baina jatorria, ziatikaren desberdina da.

Sindrome piramidala, muskulu piramidalaren gainkargak eragindako zeinu eta sintoma multzoa da. Sintomatologia, gluteo aldean zein hanka osoan igarri daiteke. Anatomikoki, muskulu piramidalak nerbio ziatikoaren erlazio estua dauka, horregatik, muskuluaren gainkargak eta espasmoak, ziatika minaren antzeko sintomatologia sortzen du. Askotan, “ziatika faltsua” bezala ezagutzen da.

SINTOMAK

Nerbio ziatikoaren ibilbidean mina, ahultasuna, gogortasuna edota inurridura sententzioa.

TRATAMENDUA

Tratamendu eraginkorrena ariketa terapeutikoan eta bizi ohitura osasuntsuan oinarritzen da.

Sintomatologia akutua bada, zenbait medikamentu analgesiko zein hanturaren aurkakoak erabilgarriak izan daitezke, nahiz eta ebidentzia zientifiko eskasa duten. Botikekin, sintomatologia arindu daiteke baina ez da kausa edo jatorria tratatzen.

Ariketa terapeutiko pertsonalizatuak, higiene posturalak eta fisioterapiak berak eraginkortasuna azaldu dute, sintomatologia eta jatorria bera tratatzerako orduan.

