

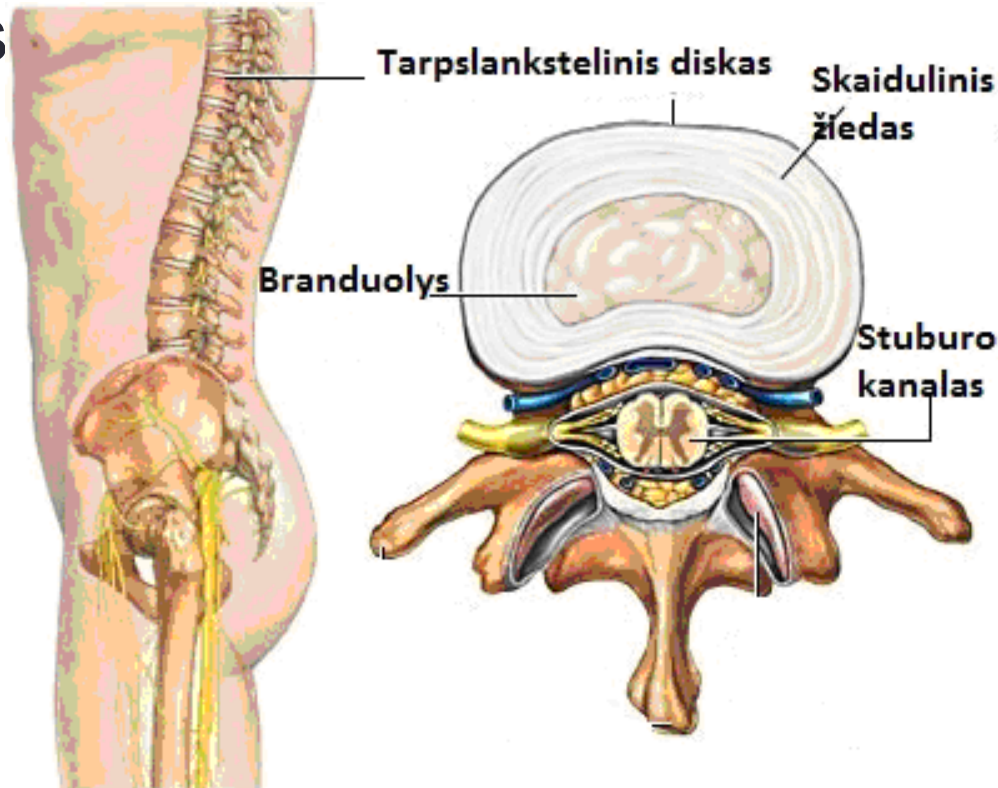
# OSTEOCHONDROZĖ

---

Venesa Bagavičiūtė  
Vilkyškių Johaneso  
Bobrovskio vidurinė  
mokykla  
12kl.

# Apibrėžimas

- Osteochondrozė - degeneracinė sąnarių liga, kuri išsivysto tuomet, kai dėl kokių nors priežasčių pažeidžiamas stuburo kremzlinis audinys - tarpslanks

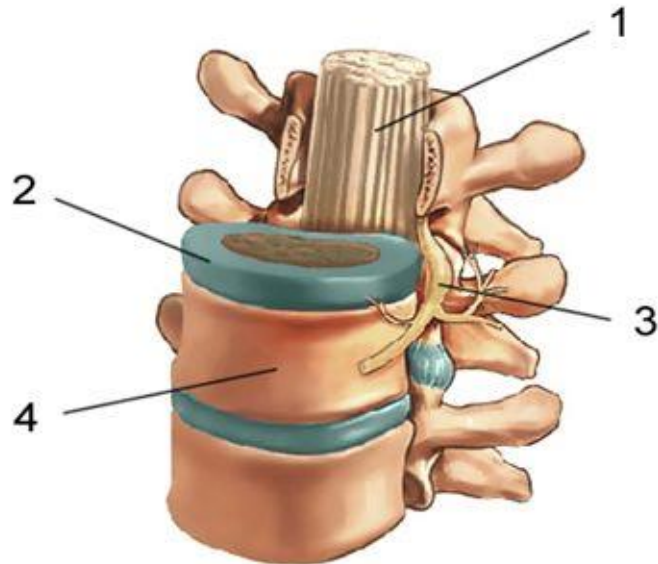


# Tikslas

- Išsiaiškinti kas yra tarpslanksteliniai diskai, kokie yra osteochondrozės ligos simptomai, kokios yra priežastys ir kaip ją gydyti.

# Tarpslanksteliniai diskai

- Šie diskai – tai kremzlinės pagalvėlės, skiriančios vieną stuburo slankstelį nuo kito. Žmogui senstant, veikiant kitiems faktoriams, kremzlės susidėvėjimas ima vykti greičiau nei naujos kremzlės susidarymas – diskų elastingumas mažėja, jie plokštėja, tarpai tarp slankstelių mažėja



# *Simptomai*

- Juosmens skausmas
- Sprando skausmas
- Nugaros skausmas
- Kaklo skausmas
- Sprando sustingimas
- Juosmens sustingimas
- Nugaros sustingimas
- Diskomfortas keičiantis orui
- Lankstumo sumažėjimas
- Ūgio mažėjimas



# Priežastys

- *Stuburo traumavimas. Čia kalbama ne tik apie dideles, akivaizdžias traumas. Svarbios mikrotraumos, netaisyklinga stuburo padėtis, iškrypimai, perkrova (osteocondrozė labiau būdinga tam tikrų profesijų atstovams - vairuotojams, masažuotojams, kai kuriems sportininkams, taip pat žmonėms, dirbantiems sėdimą darbą, kurių kaklas nuolat palinkęs - pvz, prie kompiuterio). Dėl minėtų traumų ilgainiui vystosi uždegimas, pažeidžiama stuburo sąnarių struktūra. Kartais gali įplyšti tarpslankstelinis diskas - tuomet formuojasi disko išvarža. Uždegimas plinta į slankstelius, formuojasi kaulinės išaugos, kaulėja tarpslanksteliniai sąnariai, stuburas tampa nejudrus.*

- Nejudrus gyvenimo būdas;
- Dažni infekciniai susirgimai, tokie kaip angina;
- Moteriška lytis;
- Vyresnis amžius ( nuo 40 metų);
- Įgimtos sąnarių ar kremzlės ligos;
- Paveldėjimas
- Viršsvoris

# Gydymas

- Vaistų, galinčių išgydyti osteochondrozę, nėra. Vaistai, kurie skiriami osteochondroze sergantiems, tik mažina skausmą ir uždegimą:
- Taikomos fizioterapinės procedūros, masažas.
- Refleksoterapija- tai vienas seniausių fizioterapijos metodų, kurio mechanizmas pagrįstas biologiškai aktyvių kūno taškų dirginimu fiziniais veiksniais: adatėlėmis, elektros srove, šiluma, šviesa, aplikacijomis ir kt. Kiekvienas organas turi savo biologiškai aktyvius taškus, kuriais palaikomas dvipusis ryšys





# Šaltiniai

- [http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/kaulu\\_sanariu\\_raumenu\\_ligos/osteocondroze](http://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/kaulu_sanariu_raumenu_ligos/osteocondroze)
- <http://www.sveikisanariai.lt/lt/ligos/osteocondroze/>
- <http://www.aidas.us/naujienos/patarimai/sveikata/kaip-isgydyti-osteocondroze.html>
- [https://www.youtube.com/results?search\\_query=osteocho  
ndrosis+diseases](https://www.youtube.com/results?search_query=osteocho<br/>ndrosis+diseases)
- [http://www.nugabest.lt/refleksoterapija-patikrinta-per-  
tukstancius-metu](http://www.nugabest.lt/refleksoterapija-patikrinta-per-<br/>tukstancius-metu)
- [http://www.dienoscitata.lt/citatos\\_apie\\_sveikata](http://www.dienoscitata.lt/citatos_apie_sveikata)

**Du dalykai įvertinami tik jų  
netekus - tai jaunystė ir  
sveikata. (Arabų patarlė)**