

PERYFERIA

Dobro

Jasiek przyszedł na świat o wiele za wcześnie i dużo mniejszy, niż powinien. I w sumie to miało się nie zmienić przez resztę jego życia – zawsze był drobniejszy od najdrobniejszej dziewczynki w klasie i ledwo dosięgał do ramion kolegom. Od początku rozpiełała go jednak energia, którą można byłoby rozdzielić między cztery osoby. Był dobrym chłopcem – ale w sposób, który nikogo nie wkurzał, bo nawet największe łobuziaki wołały mieć w nim swojego sojusznika. Lubił się uczyć, ale nie był kujonem, nie był aniołkiem, ale nigdy go nie przyłapano na żadnym poważniejszym występku, poza tym zawsze zachowywał się tak, żeby nikogo nie skrzywdzić.

Janek od zawsze myślał dużo o innych, zgarniał wszystkie zwierzęta potrzebujące pomocy i chętnie pomagał każdemu, także osobom, które myślały zupełnie inaczej niż on. I właśnie robiąc coś takiego, wpadł na pomysł, który miał zmienić życie wielu osób. Chłopak obmyślił plan, którego założenia były banalnie proste, choć wymagały pokonania pewnych oporów. Chodziło w nim o to, żeby w każdym miesiącu pomóc choć odrobinę zmienić życie jednej osoby, której z jakiegoś powodu było źle. Może zabrzmiało to dość wyniosłe, ale chodziło o proste rzeczy – o pomoc nowemu koledze w klasie, który przeprowadził się

z innego kraju, o zrobienie komuś zakupów, o spędzenie z kimś popołudnia, o zabranie kogoś na wycieczkę rowerową... Nie miało być to jednak wykonane zupełnie za darmo – taka osoba miała przez kilka dni sama pomyśleć o kimś innym, komu też mogłaby pomóc.

Rodzice Janka, mimo że zawsze przychylni pomysłom swojego dziecka, tym razem odrobinę się wahali. Tym bardziej że na pierwszy Jankowy ogień poszła sąsiadka-dziwaczka. Kobieta mieszkała pod lasem, w oddalonym, niewielkim, rozpadającym się domku, który od lat prosił się o remont. Starsza pani była zawsze sama, przygarbiona, ubierała się w wiele warstw kolorowych chust i szmatek, które wzmocniały wrażenie, jakie miały wszystkie dzieci w okolicy – czyli to, że jest wiedźmą. Janek nie miał jednak pomysłu, jak bez problemu zagadać do kobiety, więc wziął ją podstępem – zaprzyjaźnił się z jej wolno żyjącymi kotami. To jednak nie spowodowało, że od razu ją do siebie przekonał, i za pierwszym razem go przegoniła. Wrócił więc kolejnej soboty – z kosiarką, grabiami i nożycami i bez pytania ani pozwolenia zabrał się do roboty z porządkiem jej ogródka. Starsza pani początkowo z zaciekawieniem przyglądała mu się zza firanek, ale gdy on drugą godzinę kosił, przycinał i pielął, wyszła do niego z herbatą i rogalikami. Godzinę później byli dobrymi znajomymi.

Za kolejny cel Janek obrał sobie mieszkaniczką na górce młodą kobietę, którą w okolicy wszyscy nazywali „starą panną”. Wytykano jej, że przybyła znikąd, nie ma rodziny i pracy, nie wiadomo, z czego żyje i z nikim prawie nie rozmawia, a wszyscy ludzie, którzy u niej bywali, uciekli i nigdy nie wrócili. Ze zdobyciem zaufania tej osoby poszło jednak trochę trudniej – Janek najpierw postanowił upiec jej ciasto. Gdy to nie pomogło, zrobił jej zakupy. Trzeciego dnia – przyniósł swoją ulubioną książkę. I to zupełnie otworzyło mu jej drzwi. Dziewczyna okazała się nie być starą panną, lecz rozwódką po bardzo ciężkich przejściach. Nie była też bezrobotna. Okazała się poczytną pisarką, która od przeszło roku pracowała nad kolejną powieścią, ale przeszkodziła jej w tym pogłębiająca się depresja. Janek przychodził do niej od tego czasu przynajmniej raz w tygodniu, a po jakimś czasie zabrał ją na pierwszy jej dłuższy spacer po okolicy. Kobieta zaczęła wracać do normalnego życia.

Trzecia osoba, którą wybrał Janek, nawięła się przypadkowo. I to był zdecydowanie najtrudniejszy jego cel. Chodziło o Mirka – lokalnego zbira bez zębów, którego nikt nie chciał spotkać na swojej drodze. Nikt nie pamiętał, kim kiedyś był Mirek ani skąd się wziął. Była to typ, który zawsze przyciągał

kłopoty. Janek znalazł go pewnego dnia zalanego w trupa leżącego na chodniku. Niewiele myśląc, zgarnął go z ziemi i zaprowadził do niewielkiego domku działkowego, który mieli jego rodzice. Umył go, ogolił i przebrał. Ku jego zdumieniu okazało się, że Mirek jest dość młodym facetem. Gdy przetrzeźwiał i zobaczył, jak wyglądał, rozpłakał się. Janek dał mu większość swoich oszczędności i stare ubrania swojego ojca. Mirek odwdziaczył się swoją smutną historią – mężczyzny, któremu zawsze wszystko szło jak trzeba. Aż w wypadku samochodowym stracił wszystko – mądrą i piękną żonę i dwie córeczki. Później się rozpił, stracił dobrze prosperującą firmę, a później szybko stał się tym Mirkiem, którego wszyscy znali jako żula...

Pewnego dnia Jasiek zachorował na zapalenie płuc. Z dnia na dzień jego wątłe ciało coraz gorzej dawało sobie radę z chorobą, ale wtedy stało się coś, co pokazało wszystkim, ile mimo młodego wieku już zrobił. Drzwi jego domu prawie się nie zamykały – o jego zdrowie martwiło się całe miasteczko. Akcja niesienia pomocy zatoczyła coraz szersze kręgi, a wszystkie osoby, którym on pomógł, pomogły innym, a tamte kolejnym. Niedługo później chłopiec całkiem wyzdrowiał, a jego plan żył już własnym życiem.

ZDROWIE

Gdy ból zapuszcza korzenie

Potoczna nazwa „korzonki” określa pęczki włókien nerwowych, które odchodzą od rdzenia kręgowego pomiędzy poszczególnymi kręgami. Występują symetrycznie i parami – dwa z prawej i dwa z lewej strony rdzenia. Przez to są wrażliwe na zmiany stanu zdrowia zarówno samego kręgosłupa, jak i jego najbliższej okolicy. Korzonki zaczynają dokuczać nagle, np. podczas gwałtownego ruchu. Mimo że wyróżnia się kilka rodzajów schorzeń korzeniowych, zawsze wiążą się one z dolegliwościami bólowymi krzyża spowodowanymi przez zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa.

Gdy „łupią” korzonki, najczęściej oznacza to, że korzenie nerwowe są uszkodzone. W trakcie tej choroby, zwanej też zespołem korzeniowym, korzeń nerwowy jest uciskany przez kręgi. Prawie zawsze powodem dolegliwości jest choroba kręgosłupa, np. wypadnięcie dysku, gruźlica kręgosłupa, nowotwory i zapalenia oraz wrodzone.

Choroby korzeniowe dzielą się na kilka rodzajów. W pierwszym, tzw. bólach rzekomokorzeniowych, o najłagodniejszym przebiegu, układ nerwowy jest nienaruszony. Spowodowane są przez nacisk części miękkich – więzadeł, mięśni i ścięgien kręgosłupa. W tym przypadku choroba nie grożą objawy neurologiczne, jak zaburzenia czucia, porażenia czy kłopoty z trzymaniem moczu. Drugi rodzaj korzonków to rwa ramienna, która obejmuje wyższe partie kręgosłupa. W jej przebiegu ból zaczyna się od szyi i promieniuje w kierunku barku i ręki. Najmocniej jest to odczuwalne w nocy, również pod postacią mrowienia palców dłoni oraz przykurczy

mięśniowych. Objawy zanikają dopiero, gdy wstajemy z łóżka i rozruszamy się.

Gdy odczuwamy ból w dolnej części kręgosłupa, to wyraźny sygnał, że zaatakowała nas albo rwa kulszowa, albo wypadł nam dysk. Często ból ten jest napadowy i tak mocny, że uniemożliwia wykonywanie jakiegokolwiek ruchu. Ból może zejść jeszcze niżej, z krzyża do przedniej ściany uda. Towarzyszą mu niedowład, przykurcze mięśni i parestezje (mrowienie, drętwienie).

PRZYCZYNY

Dolegliwości korzonków pojawiają się nagle, ale rozwijają się latami. Przeważnie występują w postaci bólu karku oraz okolic łopatki. Często bóle te występują w trakcie przeziębienia, ochłodzenia lub przeciążenia, czasem gdy przyjmujemy złą pozycję siedzenia lub snu albo po nagłym ruchu głową. Zespoły korzeniowe kończyn górnych występują w obrębie trzech dolnych korzeni szyjnych, a w przypadku kończyn dolnych – umiejscowione są głównie w obrębie jednego korzenia nerwowego, a ich przyczyną jest przepuklina krążka międzykręgowego. Najwyraźniejszymi objawami są ból oraz neurologiczne objawy ubytkowe – chorzy odczuwają mrowienie, odrętwienie albo niedowład odpowiednio kończyn górnych lub dolnych.

Głównymi przyczynami bólów korzonkowych są zwyrodnienia i urazy kręgosłupa. Gdy w kręgach wypada galaretowate jądro lub wyrzusza się włóknisty pierścień, dyski zaczynają wystawać poza oś kręgosłupa i uciskają na korzonki nerwowe, powodując przeszywający ból, który promieniuje z miejsca ucisku do nóg lub rąk. Najczęściej ulega

uszkodzeniu lędźwiowy odcinek kręgosłupa, wtedy ból dochodzi do pośladków, a czasem schodzi poprzez udo aż do łydki i stopy.

Atak korzonków może też być rezultatem zbyt intensywnego wysiłku fizycznego. Dotyczy to zwłaszcza osób prowadzących siedzący tryb życia, które zaczynają forsownie ćwiczyć. Nieprzywykłe do nadmiernego wysiłku mięśnie pleców i brzucha nie są w stanie podtrzymać kręgosłupa, wskutek czego krążki międzykręgowe się wyrzuszają. Może do tego dojść również przy każdym przeciążeniu kręgosłupa, np. nieprawidłowym dźwiganie ciężaru.

Na korzonki można zapaść także z przyczyn niezwiązanych z kręgosłupem, np. dość często ataki mają osoby, które stosują dietę ubogą w wapń, sole mineralne i witaminy. Dolegliwości tego typu są też wywoływane przez gwałtowne oziębienie ciała, np. wejście do zimnej wody w upalny dzień. Przyczyną ataku korzonków mogą być również miejscowe stany zapalne oraz niektóre choroby zakaźne.

LECZENIE

Objawy korzonków łagodzi się za pomocą leków i rehabilitacji. Skuteczne są trzy rodzaje leków przyjmowane równolegle: przeciwbólowych, przeciwzapalnych i rozluźniających mięśnie. Ich dawki zależą od wieku i stanu zdrowia pacjenta i muszą być skonsultowane z lekarzem. Gdy chory odczuwa silne bóle, ulgę przynosi ułożenie go na twardym podłożu w pozycji, która odciąża kręgosłup i nie naciska na korzenie. Następnym elementem kuracji powinno być



poddanie się manipulacji, trakcji, delikatnym masażom i poizometrycznej relaksacji mięśni, aby poluznić uciśnięte korzenie. Pomocne są też takie zabiegi jak krioterapia, pole magnetyczne, laseroterapia, ultradźwięki czy nagrzewanie lampą. W ciężkich przypadkach (np. niedowładów) konieczne jest leczenie operacyjne, aby nie doprowadzić do nieodwracalnych porażenia mięśni.

PROFILAKTYKA

Kłopotów zdrowotnych związanych z korzonkami możemy w dużej mierze uniknąć, ponieważ zazwyczaj są one efektem ubocznym siedzącego trybu życia. Trzeba więc wstać i zacząć się ruszać, np. codziennie spacerować, biegać, jeździć na rowerze, pływać (najlepiej na plecach) albo pracować w ogrodzie. Aktywności te wzmacniają mięśnie, poprawiają wytrzymałość oraz nie obciążają nadmiernie stawów. Należy też wyrobić w sobie nawyk regularnej gimnastyki wzmacniającej oraz rozciągającej mięśnie kręgosłupa oraz dbać o wyprostowaną postawę ciała również w pozycji siedzącej. Przed zapaleniami uchroni nas dieta bogata w warzywa i owoce.