**Jak leczyć wypadnięcie dysku?**

**Wypadnięcie dysku to bolesny problem. Co może go wywołać oraz jak przebiega leczenie takiej dolegliwości?**

**Jak leczyć wypadnięcie dysku w sposób naprawdę skuteczny?**

**Wypadnięcie dysku**, inaczej dyskopatia, obejmuje część ciała zwaną krążkiem międzykręgowym. To właśnie dzięki dyskom można wykonywać takie czynności jak skłony, czy równie prozaiczne jak wiązanie butów. Niestety w określonych sytuacjach dochodzi także do wypadnięcia dysku. Jak leczyć taką dolegliwość?

**Jakie są przyczyny wypadnięcia dysku?**

Do problemu może doprowadzić wiele czynników. Jednym z nich jest praca fizyczna, ale także zbyt intensywne treningi, zwłaszcza na siłowni. Nie można jednak podążać również w drugą stronę, bowiem [wypadnięcie dysku](https://formgl.pl/choroba/dyskopatia/) może być skutkiem zupełnego braku ruchu. Przyczyną są nierzadko też wady kręgosłupa i w takiej sytuacji niezbędne jest wykonywanie badań oraz regularne wizyty lekarskie, aby uniknąć takiej przypadłości.

**Jak przebiega leczenie dyskopatii?**

Pierwszym krokiem zawsze jest spotkanie z lekarzem, który na podstawie badań oceni skalę problemu i wskaże dalsze etapy postępowania. Zazwyczaj ze względu na ból istotne znaczenie ma wdrożenie leków przeciwbólowych, choć na dłuższą metę nie będą one wystarczające. *Wypadnięcie dysku* najczęściej wymaga również zabiegów prowadzonych przez doświadczonych fizjoterapeutów. Nie można dodatkowo rezygnować z ruchu, przy czym musi być on na tyle bezpieczny, aby nie doprowadzić do pogłębienia problemu i unieruchomienia na dłuższy czas.

Wypadnięcie dysku niestety nie jest rzadką dolegliwością. Jednak dzięki współpracy z lekarzem można nie tylko uśmierzyć ból, ale również wrócić do codziennych aktywności, bez obawiania się o nawroty.