08 listopada 2026

Rwa kulszowa u seniora – czym jest i jak ją rozpoznać?

Rwa kulszowa u seniora to zespół objawów spowodowanych uciskiem lub podrażnieniem nerwu kulszowego – najdłuższego nerwu w ciele człowieka. Objawia się nagłym, ostrym bólem w dolnej części pleców, promieniującym przez pośladek do jednej nogi. Często towarzyszą jej mrowienie, drętwienie, osłabienie mięśni kończyny dolnej oraz trudności w poruszaniu się. U niektórych osób starszych mogą wystąpić także problemy z oddawaniem moczu lub nietrzymaniem stolca, co wymaga pilnej konsultacji lekarskiej.

Przyczyny rwy kulszowej u starszej osoby

Rwa kulszowa u seniora to schorzenie, które szczególnie często dotyka osoby w podeszłym wieku. Wraz z wiekiem organizm staje się bardziej podatny na różnego rodzaju zmiany zwyrodnieniowe i przeciążenia, które mogą prowadzić do ucisku na nerw kulszowy. Zrozumienie przyczyn tej dolegliwości pozwala nie tylko skuteczniej ją leczyć, ale także zapobiegać jej nawrotom.

Najczęstsze przyczyny rwy kulszowej u starszej osoby to:

- **Zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa (dyskopatie):** procesy degeneracyjne zachodzące w krążkach międzykręgowych i stawach kręgosłupa prowadzą do ich deformacji, co może uciskać nerw kulszowy.
- **Przepuklina jądra miażdżystego:** wypadnięcie części krążka międzykręgowego powoduje bezpośredni ucisk na nerw, wywołując silny ból promieniujący do nogi.
- **Osteoporoza:** utrata gęstości kości sprawia, że kręgi stają się bardziej podatne na mikrourazy i deformacje, które mogą drażnić nerw kulszowy.
- **Nadmierne napięcie mięśni:** przewlekłe napięcie mięśni pleców i pośladków, często wynikające z braku ruchu lub nieprawidłowej postawy, może prowadzić do ucisku na nerw.
- **Urazy lub przeciążenia:** nawet drobne urazy, podnoszenie ciężkich przedmiotów czy nagłe ruchy mogą wywołać atak rwy kulszowej u osoby starszej.

Czynniki ryzyka obejmują również:

- nadwagę i otyłość,
- brak aktywności fizycznej,
- przewlekłe przeciążenie organizmu,

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

- współistniejące schorzenia przewlekłe (np. cukrzyca, choroby układu krążenia).

Im więcej czynników ryzyka występuje u danej osoby, tym większe prawdopodobieństwo rozwoju rwy kulszowej u starszej osoby. Regularna aktywność fizyczna, dbanie o prawidłową masę ciała oraz profilaktyka chorób przewlekłych mogą znacząco zmniejszyć ryzyko wystąpienia tej dolegliwości.

Kiedy atakuje rwa kulszowa u seniora?

Rwa kulszowa u seniora może pojawić się nagle, np. po podniesieniu ciężkiego przedmiotu, gwałtownym ruchu lub długotrwałym przebywaniu w jednej pozycji. Często atakuje osoby z osłabionymi mięśniami pleców i brakiem regularnej aktywności fizycznej. U seniorów dolegliwość ta bywa szczególnie uciążliwa i może trwać od kilku dni do kilku tygodni, czasem przechodząc w formę przewlekłą.

Jak zmniejszyć ból przy rwie kulszowej u starszej osoby?

Aby złagodzić ból przy rwie kulszowej u seniora, warto zastosować:

- Odpoczynek w wygodnej pozycji – najlepiej leżąc na plecach z nogami ugiętymi w kolanach.
- Okłady ciepłe lub zimne na bolące miejsca.
- Ćwiczenia na rwę kulszową dla seniora – delikatne, rozciągające i wzmacniające mięśnie pleców i brzucha, np. unoszenie nóg, lekkie skręty tułowia, ćwiczenia McKenziego.
- Maści przeciwbólowe i przeciwzapalne – należy smarować okolice lędźwiowe, pośladki i miejsce promieniowania bólu.
- Farmakoterapia – leki przeciwbólowe i przeciwzapalne (NLPZ), leki rozkurczowe oraz witaminy z grupy B.

Metody leczenia rwy kulszowej u seniora

Leczenie rwy kulszowej u osób starszych powinno być kompleksowe i dostosowane do stanu zdrowia pacjenta:

- **Farmakoterapia:** niesteroidowe leki przeciwzapalne (np. diklofenak, ketoprofen, meloksykam), leki rozkurczowe, czasem leki przeciwdepresyjne lub przeciwpadaczkowe przy bólu neuropatycznym, maści przeciwbólowe i przeciwzapalne należy wcierać w bolące miejsca w okolicy lędźwiowej, pośladków oraz wzdłuż przebiegu bólu promieniującego do nogi.
- **Fizjoterapia i ćwiczenia na rwę kulszową dla seniora:** regularne ćwiczenia rozciągające, wzmacniające i poprawiające mobilność kręgosłupa, najlepiej pod okiem fizjoterapeuty.
- **Zabiegi fizykoterapeutyczne:** prądy TENS, krioterapia, masaże (po ustąpieniu ostrego bólu), hydroterapia.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

- **Zmiana stylu życia:** utrzymanie prawidłowej masy ciała, aktywność fizyczna, unikanie dźwigania ciężarów.
- **Suplementacja witaminami z grupy B (B1, B6, B12)**, które wspierają regenerację nerwów i zmniejszają stan zapalny.
- **W ciężkich przypadkach** – interwencja chirurgiczna.

Profilaktyka rwy kulszowej u seniora

Aby zminimalizować ryzyko nawrotów rwy kulszowej u starszej osoby, warto:

- Regularnie wykonywać ćwiczenia na rwę kulszową dla seniora.
- Unikać długotrwałego przebywania w jednej pozycji.
- Utrzymywać prawidłową masę ciała.
- Zadbać o ergonomię podczas codziennych czynności.

McKenzie: ćwiczenia na lędźwiowy kręgosłup

Polegają na mechanizmie zgięciowym i wyprostnym. Pomagają pacjentom z rwą kulszową, zwyrodnieniami i dyskopatią.

Leżenie na brzuchu (Prone Lying)

- Połóż się płasko na brzuchu na twardej powierzchni, z rękami wzdłuż ciała.
- Zrelaksuj całe ciało i oddychaj głęboko.
- Utrzymuj tę pozycję przez 5-10 minut.

Leżenie na brzuchu z podparciem na łokciach (Prone on Elbows)

Ćwiczenie to pomaga w łagodnym rozciągnięciu i odciążeniu kręgosłupa lędźwiowego.

- Połóż się na brzuchu.
- Powoli podnieś górną część tułowia, podpierając się na łokciach i przedramionach. Biodra pozostają na podłodze.
- Utrzymuj tę pozycję przez 1-2 minuty, oddychając swobodnie.

Wydłużanie kręgosłupa w leżeniu (Prone Press-Up)

Ćwiczenie to ma na celu poprawę ruchomości i zmniejszenie bólu poprzez dekompresję kręgosłupa lędźwiowego.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

- Połóż się na brzuchu z rękami ułożonymi jak do pompki.
- Powoli wyprostuj ramiona, unosząc górną część ciała, ale pozostawiając biodra na podłodze.
- Utrzymaj tę pozycję przez kilka sekund, a następnie powoli opuść ciało do pozycji wyjściowej.
- Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Wydłużanie kręgosłupa na stojąco (Standing Extension) Ćwiczenie to jest przydatne w przypadku bólu, który nasila się podczas siedzenia.

- Stań prosto z nogami rozstawionymi na szerokość bioder.
- Połóż ręce na dolnej części pleców, palce skierowane w dół.
- Powoli wyginaj tułów do tyłu, używając rąk jako podparcia.
- Utrzymaj tę pozycję przez kilka sekund, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.
- Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Przysiady przy ścianie (Wall Slides) Ćwiczenie to pomaga wzmocnić mięśnie kręgosłupa i poprawić postawę.

- Stań przy ścianie z plecami przylegającymi do niej.
- Powoli zsuń się w dół, zginając kolana, jakbyś chciała usiąść na niewidzialnym krześle.
- Utrzymuj plecy i biodra przylegające do ściany.
- Wytrzymaj w tej pozycji przez kilka sekund, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.
- Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Piśmiennictwo: Lam O.T., Strenger D.M., Chan-Fee M., Pham P.T., Preuss R.A., Robbins S.M.: *Effectiveness of the McKenzie Method of Mechanical Diagnosis and Therapy for Treating Low Back Pain: Literature Review With Meta-analysis*. J Orthop Sports Phys Ther. 2018; 48(6):476-490. Namnaqani F.I., Mashabi A.S., Yaseen K.M., Alshehri M.A.: *The effectiveness of McKenzie method compared to manual therapy for treating chronic low back pain: a systematic review*. J Musculoskelet Neuronal Interact. 2019; 19(4):492-499.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT