
Tema broja

**ZAŠTO
VAS
BOLE
VRAT
I LEĐA**



Najmanje jednom u životu 60 odsto ljudi zaboli vrat, a 70 odsto njih leđa. Bol u leđima je drugi najčešći razlog zbog kojeg se pacijenti javljaju lekaru. Mada su anatomski odvojeni, vrat i leđa su funkcionalno povezani, pa bol iz vrata često silazi u leđa i obrnuto

Tekst: **Vesna Stanimirović**

Bol u leđima i/ili vratu nije dijagnoza, već simptom, koji može biti posledica velikog broja uzroka, odnosno dijagnoza – objašnjava prof. dr Zoran Roganović, neurohirurg na Vojnomedicinskoj akademiji u Beogradu.

Ovakav bol najčešće značajno remeti svakodnevno funkcionisanje, hodanje, stajanje i sedenje, tako da je mirovanje iznuđeno, pogotovo kod jačih bolova. Bolesnik spontano bira položaj koji mu je najmanje bolan, a ponekad su to vrlo neobični i čak bizarni položaji.

Ako vas bol budi noću

– Ako je bol u leđima uzrokovan pritiskom na kičmeni koren zbog diskus hernije, onda je izrazitiji pri hodu, fizičkoj aktivnosti i pokretima. Bol koji je izrazitiji pri mirovanju i noću i koji budi bolesnika, najčešće ne ukazuje na diskusni uzrok, već na druge vrste promena na kičmenog stubu: degenerativne promene, suženje kičmenog kanala i slično. Nažalost, ovakav bol može da bude i znak ozbiljnijih stanja (npr. tumora) – navodi dr Roganović.

Da grč popusti

Kada nas zaboje leđa, mnogi od nas odu na masažu ili kod kiropraktičara. Da bi-

smo se oslobodili bola, u stanju smo da isprobamo sve kreme koje postoje na tržištu. Da li je to uvek dobro?

– Masaža je vrsta terapijskog postupka i treba je sprovoditi kada je poznata dijagnoza odnosno razlog bolnog sindroma, tim pre što postoje situacije kada ovakav tretman može da bude kontraproduktivan. Masiranje i „nameštanje“ kičme je medicinski postupak u sklopu fizijatrije i ne treba posećivati različite medicinske laike koji se time bave, zbog rizika od ozbiljnih komplikacija. Ne postoji lek specifičan za bolove u kičmi. Svi analgetici deluju simptomatski i privremeno smanjuju bol, bez uticaja na njegov uzrok.

Reakcija na analgetike je individualna, te različiti analgetici imaju efekta kod različitih bolesnika. Najčešće se primenjuju lekovi koji imaju i spazmolitičko dejstvo odnosno opuštaju mišice uz kičmu koji su u reaktivnom grču.

U tom svetlu treba posmatrati i kreme i masti za spoljnu primenu, koje mogu imati povoljan efekat – ističe naš sagovornik.

Akutni i hronični

Podela na akutni i hronični bol bazira se na dužini trajanja bolnog sindroma. Lekari smatraju da je akutni bol čovekov prijatelj, jer upozorava na nešto loše što se dešava u telu, dok je hronični bol uporan i ometa funkcionisanje na duže staze, nedeljama, ponekad mesecima i godinama. Mehanizmi nastanka su različiti: dok je akutni najčešće posledica upalnog procesa, izazvanog mehaničkom iritacijom, hronični bol može imati čitav spektar patofizioloških mehanizama.

Kada zaboli vrat

Uzroci bola u vratu mogu biti brojni, a ovom prilikom pomenućemo samo one povezane sa stanjem vratne kičme.



Smatra se da je akutni bol čovekov prijatelj jer upozorava na nešto loše što se dešava u telu, dok je hronični bol uporan i ometa funkcionisanje na duže staze

Prof. dr Zoran Roganović, neurohirurg na Vojnomedicinskoj akademiji u Beogradu



JAVITE SE LEKARU

+ Svaki bol u leđima nije uvek razlog za neodložnu posetu lekaru, pogotovo ako se početak bola može povezati sa doživljenim fizičkim naporom, lošim meteorološkim uslovima ili prinudnim položajem tela. Ovo tim pre što će u početnom periodu bola i lekar, uz analgetsku terapiju, propisati samo mirovanje, bez insistiranja na dopunskoj dijagnostici. Ipak, ako bol u leđima, uprkos mirovanju, traje duže od 5-7 dana, posebno ako se pojačava, treba se obratiti specijalisti.

Tema broja

» – Vratna kičma je najpokretljiviji deo kičmenog stuba, koja je, zbog svoje specifične uloge u pokretanju glave, anatomske opremljena finim mehanizmom sitnih zglobova, ligamenata i mišića, a građa vratnih pršljenova je savršeno prilagođena toj funkciji. Poremećaj na bilo kom anatomske nivou može dovesti do bola u vratu: istegnuće mekih tkiva i ligamenata, suženje kičmenog kanala, oštećenja vratnih međupršljenskih diskusa, luksacije i prelomi pršljenova. Pošto se unutar vratnog kičmenog stuba nalazi vratna kičmena moždina, uvek postoji i rizik opasnih lezija. Čest uzrok bola u vratu je takozvana trzajna povreda, najčešća tokom saobraćajnih udesa, kod koje nema oštećenja kosti, ali su nategnuti važni ligamenti, što može uzrokovati dugotrajan i jak bol. Suženje kičmenog kanala usled spondiloze vratne kičme je takođe čest klinički problem, a zbog pritiska na vratnu kičmenu moždinu (tzv. cervikalna mijelopatija), osim bola, može postojati i u vidu slabost nogu, pone-

Suženje kičmenog kanala usled spondiloze vratne kičme čest je klinički problem, a zbog pritiska na vratnu kičmenu moždinu, osim bola, može dovesti i do slabosti nogu

kad sa smetnjama u mokrenju i potenciji. Uzrok bola mogu biti i tumori i infekcije u regiji kičmenog stuba, kao i luksacije i prelomi pršljenova – ističe dr Roganović.

Lečenje vratne diskus hernije

Između svaka dva susedna kičmena pršljena postoji takozvani međupršljenski diskus, koji amortizuje pokrete kičme i olakšava njenu pokretljivost. Diskus se sastoji od perifernog, prstenastog dela, koji je čvrst i okružuje mekani jastučasti deo (meko jedro).

– Tokom života količina vode u mekom jedru i njegova elastičnost se smanjuju, a na čvrstom omotaču nastaju pukotine, te meko jedro probija prstenasti tvrdi deo i ulazi u kičmeni

kanal, pritiskajući nervne korenove ili kičmenu moždinu. To je suština vratne diskus hernije. Simptomi i znaci vratne diskus hernije zavise od toga da li je meko jedro u kičmenom kanalu izvršilo pritisak na koren ili na kičmenu moždinu. Ako postoji pritisak na koren, javlja se bol od kičme, preko ramena i duž ruke (takozvana cervikobrahijalgija), a u kasnijem toku, osim bola i eventualnog trnjenja, javlja se i slabost mišića ruku. Ako postoji pritisak na kičmenu moždinu (cervikalna mijelopatija), onda se javljaju bolovi i slabosti u nogama, kao i smetnje pri mokrenju i problemi sa potencijom. Lečenje vratne diskus hernije zavisi od stepena izraženosti simptoma. Hirurško lečenje je, u principu, rezervisano za uporne i snažne bolove duž jedne ili obe ruke, kao i za bolesnike sa cervikalnom mijelopatijom. Kod većine bolesnika, međutim, dolazi do značajnog poboljšanja posle adekvatno primenjene fizikalne terapije – objašnjava dr Roganović.

POSETITE LEKARA

Potražite medicinsku pomoć kada je bol u leđima:

+ PRAĆEN IZRAŽENIM BOLOM U NOZI/NOGAMA?

Bol u leđima koji se širi duž jedne ili obe noge jeste znak da postoji pritisak na kičmeni nervni koren, koji se pruža od kičmene moždine nadole. Pritisak je najčešće posledica ispupčenja međupršljenskog diskusa ka kičmenom kanalu (takozvana diskus hernija). Bol može biti praćen i trnjenjem duž nogu.

+ PRAĆEN SLABOŠĆU MIŠIĆA NOGE (SLABOST STOPALA, KLECANJE KOLENA)

Slabost mišića nastaje u sličnim okolnostima kao i bol, s tom razlikom što je ovde pritisak izrazitiji te, osim nadražaja

kičmenog korena, dolazi i do oštećenja jednog broja njegovih vlakana. Važno je znati da je slabost mišića obično praćena smanjenjem bola, što često zavara bolesnika.

+ PRAĆEN POREMEĆAJEM MOKRENJA I POTENCIJE KOD MUŠKARACA

Ovi poremećaji se u medicini nazivaju sindromom kaude ekvine i nastaju kada dođe do naglog izletanja većeg dela međupršljenskog diskusa u kičmeni kanal i jakog pritiska na više kičmenih korenova, koji su zaduženi za pražnjenje bešike i debelog creva. Najčešće je u pitanju veća hernijacija između 3. i 4. slabinskog pršljena. Radi se o ozbiljnom sindromu, koji zahteva hitnu dijagnostiku i najčešće hitno operativno lečenje.

Recept iz bakine sveščice

Potrebno:

→ 150 g želatina u prahu
(za mesec dana)

Priprema:

Svake večeri pre spavanja potopite 5 g (dve ravne kašičice) želatina u četvrt čaše hladne vode (iz frižidera). Pomešajte i ostavite do jutra na sobnoj temperaturi. Želatinski prah će nabubriti i pretvoriti se u želatinastu masu, a vi ga ujutro pomešajte sa sokom, vodom i medom ili jogurtom, i popijte. Tretman sprovedite mesec dana, a već posle nedelju dana bolovi u leđima i vratu će nestati.

POMOZITE SEBI

Evo nekoliko saveta koji vas mogu osloboditi bola u leđima i vratu:

→ Ne stojte dugo

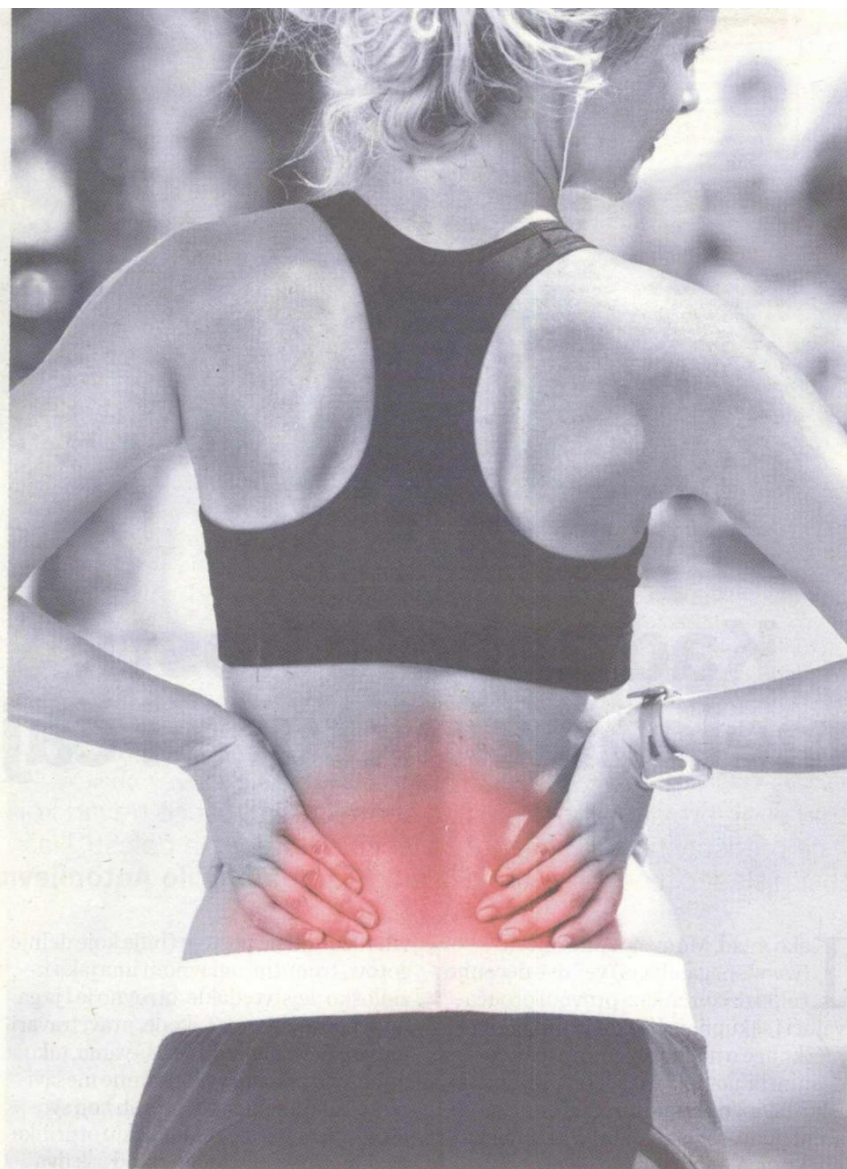
Vaša leđa će vam biti zahvalna. Za akutni problem, prva stvar koju morate učiniti jeste – odmarati se u krevetu, kaže ortoped dr E. Abraham, profesor na Medicinskom fakultetu u Kaliforniji. Upravo to može biti i jedina stvar koju treba činiti. Svaki fizički pokret, čak i ustajanje da biste otišli u kupatilo, može vam ponovo doneti bol. Prvih dana po pojavi bola, aktivnosti svedite na minimum.

→ Spavajte u položaju fetusa

Spavaćete poput bebe ako ležite na strani u položaju fetusa. Kada tako spavate, dobro je i da staviti jastuk između kolena. On zaustavlja nogu da ne klizi napred i ne rotira karlicu, što bi dodatno stvorilo pritisak u leđima.

→ Pijte jedan aspirin dnevno

To vas može osloboditi bolova, tvrde stručnjaci. Bol u leđima često prati upala oko bolnog mesta, a jednostavni lekovi za koje nije potreban recept, kakvi su aspirin i ibuprofen, mogu olakšati bol. Ali ako bol traje dugo, obavezno potražite savet lekara.



+ POSLE PADA, UDARCA I TEŽIH POVREDA

Nakon teže traume može doći do masivne diskus hernije, čak i prethodno zdravog međupršljenjskog diskusa. Međutim, uzrok bola u leđima u ovakvim situacijama je češće povreda kičmenog stuba (luksacije, prelomi). To su ozbiljna stanja, te svaki posttraumatski jak bol u regiji kičme zaslužuje dijagnostiku.

+ KOD OBOLELIH OD MALIGNIH BOLESTI

Skoro sve maligne bolesti mogu dati metastaze u kičmeni stub, te na eventualni metastatski tumor treba pomisliti kod svakog bolesnika s bolom u leđima i dokazanim malignomom negde u telu. Nažalost, metastaza u kičmenom

stubu može biti i prvi znak postojanja do tada nepoznatog tumora. Bolovi zbog ovakvih tumora mogu biti izraziti i zahtevaju kompleksno konzilijarno lečenje.

+ PRAĆEN POVIŠENOM TELESNOM TEMPERATUROM

Upalni procesi na kičmenog stubu mogu biti razlog upornog i jakog bola. Upala kičmenog pršljena (spondilitis) i okoline međupršljenjskog diskusa (spondilodiscitis) jesu najčešće neželjena posledica operacija u ovoj regiji, ali se mogu javiti i ako nije bilo operativnog lečenja. Bolovi mogu biti veoma jaki, a lečenje antibioticima traje veoma dugo (i nekoliko meseci). Ponekad je neophodno i hirurško lečenje sa stabilizacijom kičmenog stuba - završava priču naš sagovornik.

