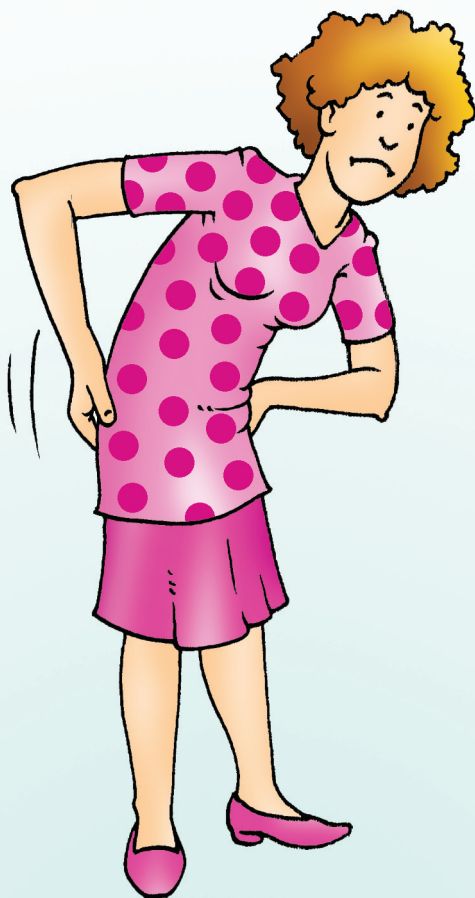


V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



BOLEČINA V KRIŽU

Nevenka Krčevski Škvarč



*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

prim. mag. Nevenka Krčevski Škvarč, dr. med.

*Oddelkom za anesteziologijo, intenzivno terapijo
in terapijo bolečin*

Splošna bolnišnica Maribor

Ljubljanska 5, Maribor

Bolečina v križu

- V življenju se prej ali pozneje soočimo z bolečino v križu.
- To ni bolezen in ponavadi tudi ni znak nevarne bolezni.
- Za bolečino v križu smo pogosto krivi sami, saj je posledica slabih navad in nepravilnega odnosa do bolezni same.
- Če se ji prepustimo, lahko postane bolezensko stanje, ki uničuje telo, duha, naše družabno življenje in našo eksistenco.
- Če pravilno ravnamo, lahko bolečino v križu hitreje ublažimo in jo lahko preprečimo.

Skoraj vsak človek pozna bolečino v križu. Pomembno je vedeti, da bolečina v križu v glavnem ni znak bolezni in ne predstavlja nevarnosti za zdravje. Pri 90 % ljudi mine v 2 do 3 tednih. Navadno jo lahko obvladamo sami brez zdravniške pomoči. Predvsem pa lahko v skrbi za svoje zdravje naredimo ogromno, da bolečino v križu preprečimo.

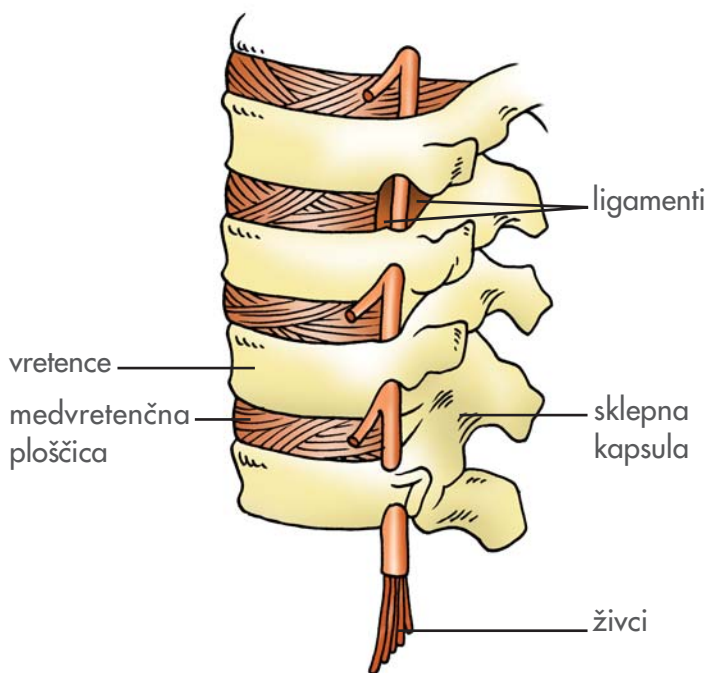
Kadar bolečina v križu preide v bolezen, je njeno zdravljenje zapleteno, večstransko in dolgotrajno. Tudi takrat je zelo pomembno, da sami poskrbimo za lajšanje bolečine in prilagodimo svoj ritem življenja. Bolečina v križu kot bolezensko stanje se pojavlja pri 5 % ljudi z bolečino v križu.

Zakaj se pojavlja bolečina v križu?

Bolečina v križu lahko izvira iz različnih struktur v hrbtenici: mišic in tetiv, ligamentov, sklepov, kosti in pokostnice, medvretenčne ploščice, živčnih struktur. Dražljaji, ki vzburiijo bolečinske živce, so lahko posledica majhne lokalne poškodbe in sproščanja snovi, ki jih dražijo, mišičnega krča, pritiska na bolečinske živce in stresa. Vzrok so najpogostejše mišice in obrabne spremembe medvretenčnih ploščic in malih sklepov hrbtenice. Mišična bolečina ima zaščitno vlogo, saj opozarja na dogajanje v hrbtenici. Med pogostimi vzroki so tudi zakostitve hrbtениčnega kanala (spinalna stenoza) in pritisk na živčne korenine zaradi premika medvretenčne ploščice (hernija diskusa).

Pri 2 % bolnikov se bolečina v križu pojavi zaradi bolezni notranjih organov in samo pri 1 % bolnikov je posledica resnih tumorskih in vnetnih procesov. Pri 85 % bolnikov natančnega vzroka bolečine v križu ne ugotovijo, ker so hrbtениčne strukture medsebojno zapleteno povezane.

Bolečina v križu ima dobro prognozo, najpogosteje mine sama od sebe. Pogosto ji pripisujemo prevelik pomen, zaskrbljenost in nepravilno ravnanje pa njeno trajanje še podaljšajo. Zaradi tega se lahko zgodi, da človek zaradi bolečine v križu postane kronični bolnik, njegova bolečina pa prava bolezen, ki ga uničuje telesno, duševno, družbeno in materialno.



Katera stanja lahko vplivajo na pojav bolečine v križu?

Bolečina v križu najpogosteje nastane zaradi poškodbe ob dvigu težkega bremena ali ob nenadnem nepravilnem gibu. Pri številnih bolezenskih stanjih se zaradi takih majhnih poškodb bolečina v križu lahko pojavi prej kot pri drugih ljudeh.

Pri eni tretjini starejših ugotovijo okvaro medvretenčne ploščice, vendar ima zaradi tega bolečino le okrog 5 % starostnikov.

Različne strukturne nenormalnosti hrbtenice so dedne, vendar niso vedno povezane z bolečino.

Osteoartroza hrbtenice lahko povzroča bolečino, mravljinčenje in mišično slabost.

Psihološki in socialni dejavniki imajo močan vpliv na občutenje hrbtenične bolečine.

Nosečnost povzroči spremembe v telesu in obremeni hrbtenico. Bolečina v križu je pogostejša pri velikih osebah.

Osteoporoza običajno ne povzroča bolečine. Ta se pojavi, ko pride do zloma vretenca.

Vnetja so pogost vzrok bolečine v križu.

Ateroskleroza vpliva na prekrvljenost hrbteničnih struktur in je lahko vzrok kronične hrbtenične bolečine.

Ankilozni spondilitis je kronično vnetje hrbtenice, ki povzroča njeno negibljivost. Gibanje zmanjša bolečino in jutranjo otrplost.



Kako ravnamo, ko začutimo bolečino v križu?

Bolečino si skušamo olajšati z ogrevanjem ali hlajenjem bolečega mesta (obkladki, tuširanje). Če bolečina ne mine, posežemo po analgetikih, ki jih lahko brez recepta dobite v lekarni (paracetamol – Daleron[®], ibuprofen – Bonifen[®], naproksen – Nalgesin S[®]).

Nikakor ne mirujemo več kot dan ali dva. Vzdrževanje telesne dejavnosti je zelo pomembno, saj zaradi mirovanja postanemo okorni, pešajo nam mišice in kosti, postanemo depresivni, bolečine so močnejše in težje se znova aktiviramo. Izvajamo vaje za raztegovanje in krepitev hrbteničnih mišic. Blagodejna je tudi masaža.

Pri 50 % bolnikov se bolečina v križu ponavlja. To ne pomeni, da se hrbtenično stanje slabša. Znova se ravnamo po podanih navodilih.



Kdaj moramo takoj poiskati zdravniško pomoč?

Takoj moramo poiskati zdravniško pomoč, če bolečino v križu spremljajo:

- težave z odvajanjem vode in blata,
- omrtvelost v presredku in spolovilu,
- omrtvelost, zbadanje ali slabost v obeh nogah,
- nestabilnost v pokončnem položaju in težave pri premikanju nog.

Ti znaki nakazujejo, da je možna prizadetost živčevja in hrbtenjače. Pogosto je potrebno kirurško zdravljenje.



Kdaj zaradi bolečine v križu obiskati zdravnika?

Pri kratkotrajni bolečini v križu, ki si jo lahko olajšate s svetovanimi postopki, ne potrebujete zdravniškega pregleda. Zdravnika morate obiskati, če postaja bolečina močnejša ali ne mine v 4 do 6 tednih. Zdravnik vas bo poslal na preiskave za opredelitev narave bolečine in vam bo predpisal močnejše analgetike. Od pregleda in izvidov bo odvisno, ali vas bo napotil na specialistično zdravljenje. Samo okrog 1 % bolnikov z bolečino v križu mora na kirurško zdravljenje, najpogosteje zaradi hernije diskusa in spinalne stenoze. Tudi po operaciji lahko bolečine ostanejo ali se ponovno pojavijo.

Vzrok za bolečino v križu je včasih tudi kakšna druga bolezen. Tedaj je lahko:

- bolečina zelo huda,
- prisotna v mirovanju,
- zbujajo iz spanja.

Običajno jo spremljajo še drugi znaki, npr. zvišana telesna temperatura in hujšanje.

V takšnih primerih in če se bolečina v križu pojavi po vnetju sečil, ob uporabi kortikosteroidov, intravenskih injekcij, pri starejših osebah ali pri otrocih ter traja več kot tri dni, zdravnika obiščemo prej.

Zdravnika lahko obiščete tudi, če bolečina ne mine po 2 tednih in ste zaradi tega zaskrbljeni. Na osnovi podatkov in pregleda vas bo zdravnik napotil na fizikalno terapijo, na dodatne preiskave ali pa bo nadaljeval zdravljenje z analgetiki in s samostojnimi vajami.



Kaj lahko poslabša bolečino v križu?

Bolečino v križu lahko poslabšajo nepravilni položaji telesa, slabe navade, kot so uporaba nizkih, mehkih sedežev in ležišč, dolgotrajno sedenje, vožnja in ležanje, dolgotrajni enaki položaji telesa pri delu, nepravilno dvigovanje težkih bremen ter napetost in zaskrbljenost.



Kaj lahko sami naredite za preprečevanje bolečine v križu?



Vzdržujte idealno telesno težo.



Pazite na pravilno telesno držo.



Bodite pozorni na pravilen položaj pri delu.



Pravilno dvigujte bremena.



Bodite pozorni, kako sedite.



Tudi pravilno sedenje za volanom je pomembno.

Redno delajte vaje za sprostitev in krepitev hrbtnih mišic.

Knjižice iz zbirke V skrbi za vaše zdravje so na voljo tudi na spletni strani www.krka.si/zdravje.

Več informacij o bolečini dobite na spletni strani www.ezdravje.com/bolecina.

V skrbi za vaše zdravje **Bolečina v križu**

Avtorica

Nevenka Krčevski Škvarč

Izdala in založila

Krka, d. d., Novo mesto

Nastalo v sodelovanju z

Oddelkom za anesteziologijo, intenzivno terapijo in terapijo bolečin Splošne bolnišnice Maribor

Ilustracije

Bojan Sumrak po ilustracijah Irene Romih

Tisk

Kočevski tisk, 2009, 1. ponatis

Naklada

50 000 izvodov

ISBN 978-961-6374-35-4

Publikacija je brezplačna.

Nosilec vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.711-009.7

KRČEVSKI-Škvarč, Nevenka

Bolečina v križu / Nevenka Krčevski Škvarč ; [ilustracije Bojan Sumrak po ilustracijah Irene Romih]. - 1. ponatis. - Novo mesto : Krka, 2009. - (V skrbi za vaše zdravje)

- - Vaje za krepitev hrbnih mišic ; Vaje za raztegovanje hrbnih mišic

ISBN 978-961-6374-35-4

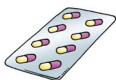
247180800



Bolečina v križu je znak prizadetosti ene ali več hrbteničnih struktur. Je opozorilni znak in le redko znak nevarnosti za zdravje.



Prizadetost hrbteničnih struktur pogosto nastane zaradi slabih navad pri delu in počitku.



Če aktivno ne sodelujemo pri lajšanju bolečine v križu, lahko preide v bolezensko stanje.



S pravilnim ravnanjem lahko bolečino v križu hitreje in bistveno ublažimo ali preprečimo.



Hrbtenica je ustvarjena za gibanje. Prej ko boste začeli z vsakodnevnimi aktivnostmi, prej se bo bolečina ublažila.



Krka, d. d., Novo mesto
Šmarješka cesta 6
8501 Novo mesto
www.krka.si

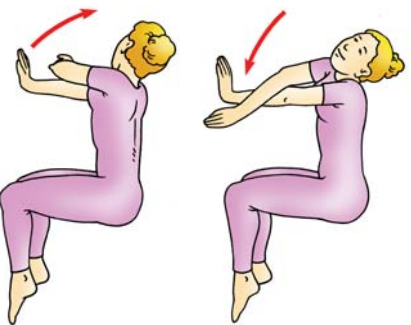
Vaje za raztegovanje hrbtnih mišic

Vadite počasi in sproščeno.

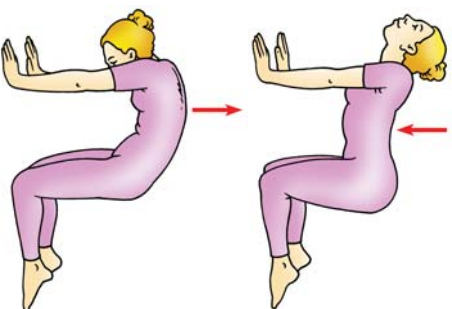
Če se pojavi bolečina, takoj prenehajte.



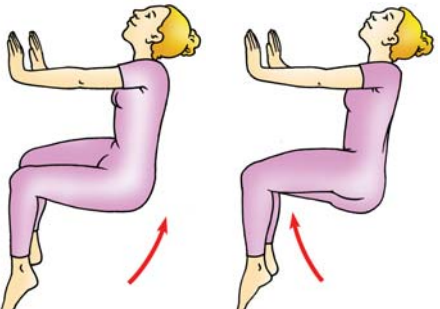
začetni položaj za vse vaje



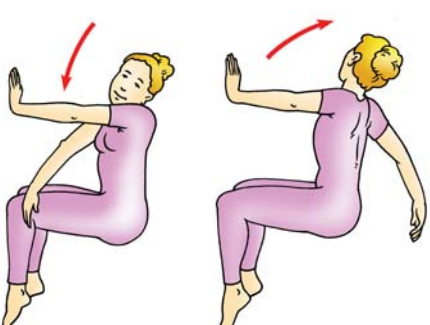
Vajo ponovite 5- do 10-krat
z levo in z desno roko.



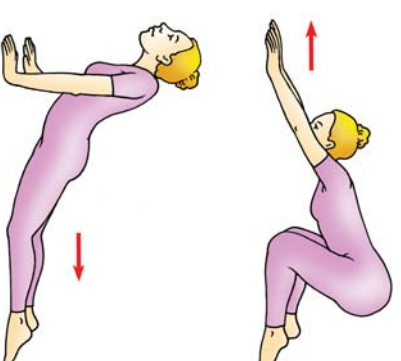
Vajo ponovite 10-krat.



Vajo ponovite 10-krat.

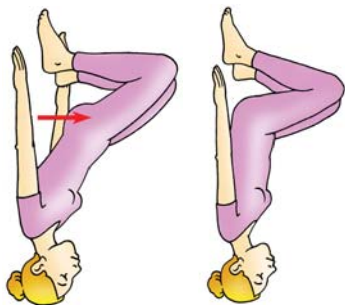


Vajo ponovite 5- do 10-krat
z levo in z desno roko.

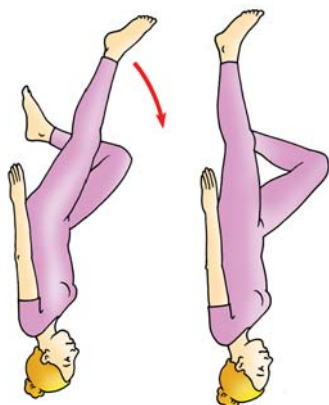


Vajo ponovite 10-krat.

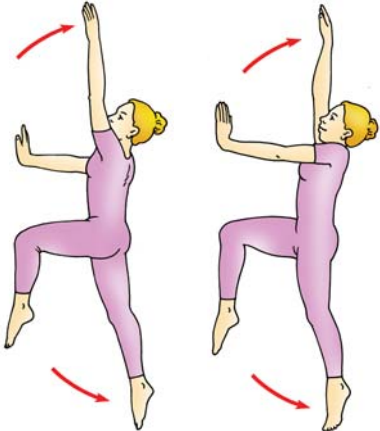
Vaje za krepitev hrbtnih mišic



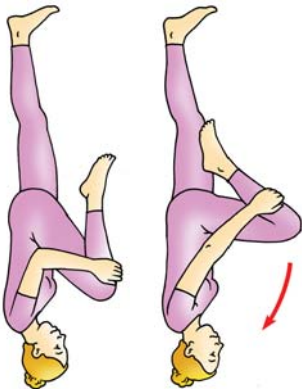
dvigovanje medenice



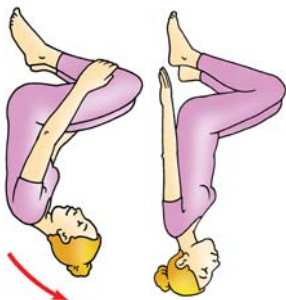
dvigovanje noge



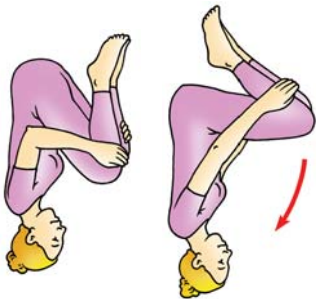
dvigovanje nasprotnih roke in noge



dvigovanje kolena



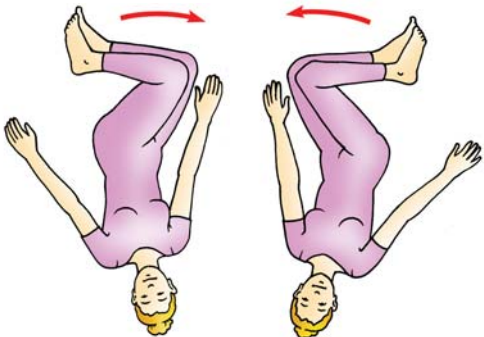
dvigovanje glave



dvigovanje kolena



prepogibanje



nihanje s koleni