

BOLEČINA V RAMI KOT POZEN ZAPLET PRI OSEBAH Z OKVARO HRBTENJAČE

Piše: prim. Tatjana Škorjanc dr.med. spec.fiziater

Bolečina v rami je ena od pogostih zapletov pri ljudeh z okvaro hrbtenjače in velikokrat vodi v poslabšanje funkcionalnega stanja posameznika. Največkrat povzroča bolečine v rami obraba kit rotatorne manšete, ki nastanejo zaradi ponavljajočih se velikih obremenitev ramenskega sklepa. To se največkrat dogaja pri vsakem presedanju, a tudi pri poganjanju invalidskega vozička in opravljanju večine osnovnih življenjskih opravil. Ramenski sklepi namreč v teh primerih nosijo težo celega telesa. Diagnozo postavimo z natančnim kliničnim pregledom in s pomočjo sodobnih diagnostičnih postopkov, od katerih je pri nas najbolj razširjena ultrazvočna preiskava. Ta prikaže mehke strukture ramenskega obroča (kite, mišice), kjer so spremembe najpogostejše. Rentgenska diagnostika v 90 odstotkov primerov ne odkrije bolezenskih sprememb.

Manšeto sestavljajo štiri mišice in pripadajoče kite. Te mišice potekajo od lopatice navzpred in se naraščajo na zgornjo tretjino nadlaktnice. Vloga rotatorne manšete je stabilizacija ramenskega sklepa, ki je eden od najbolj gibljivih sklepov človeškega telesa, in sicer zaradi značilnosti sklepnih površin. Sklepni površini namreč nista simetrični, zato se ne prilegata tesno druga drugi. Vsaka mišica rotatorne manšete se pred narastiščem na kost podaljša v kito. Večina kit je dobro prekrvljenih, le kita glavne mišice (m. supraspinatus) ima pred svojim narastiščem na nadlaktinico približno dva centimetra veliko mesto, kjer je prekrvitev zelo slaba. Kadar je ramenski sklep obremenjen, se na tem delu kite cirkulacija še dodatno poslabša. Zato se pri večini primerov prav na tem mestu razvijejo prvi znaki obrabe, ki vodijo do zmanjšanja odpornosti kite.

Velikokrat se v tisti del kite, ki ima že omenjeno slabšo prekrvitev, pričnejo nalagati kalcijeve soli. V tem primeru se debelina kite poveča. V okolici teh kalcijevih depozitov se vedno pojavi oteklina zaradi vnetne reakcije, zato se prizadeta kita še dodatno odebeli. Vse te spremembe so vzrok za nastanek akutne bolečine.

AKUTNA BOLEČINA V RAMI

Akutna bolečina v rami je močna nenadna bolečina, zaradi katere je gibanje v rami tako rekoč zavrto, saj vsak gib sproži še hujšo bolečino. Prizadeta oseba ima zato zgornjo okončino v tako imenovanem "zaščitnem" položaju – roka pokrčena v komolcu, nadlaket potisnjena ob trup. Zaradi tega lahko postane paraplegik popolnoma odvisen od tuje pomoči pri opravljanju večine dnevnih opravil. Prizadete so tudi njegove gibalne sposobnosti, saj tako boleč ramenski sklep ne dovoljuje niti poganjanja invalidskega vozička. Če akutne bolečine ne zdravimo dovolj zgodaj in učinkovito, ima omenjeni zaščitni položaj zgornje okončine lahko za posledico trajno zmanjšano gibljivost prizadetega ramenskega sklepa.

V primeru akutne bolečine je sredstvo izbire masaža z ledom bolečega ramenskega sklepa, ki jo opravimo večkrat na dan. Akutno bolečino najuspešneje zmanjšamo, velikokrat pa popolnoma odpravimo z injekcijo ustreznega zdravila v ramenski sklep.

KRONIČNA BOLEČINA V RAMI

Večina pacientov, pri katerih je minilo več let od okvare hrbtenjače, ima kronične bolečine v rami. To pomeni, da so bolečine dolgotrajne in da se njihova jakost po dalj časa spreminja. Pri kronični bolečini gibljivost rame ni popolnoma zavrta, je pa zmanjšan obseg vseh gibov v boleči rami. Vzrok kronične bolečine v rami je obraba kit rotatorne manšete, ki nastanejo zaradi ponavljajočih se čezmernih obremenitev sklepa. Zaradi teh kroničnih bolečin se ponavadi zmanjša celotna aktivnost paraplegika, kar lahko vodi do nastanka kontraktur ali celo dekubitov. Opazimo tudi zmanjšano hitrost gibanja z invalidskim vozičkom in hitro utrudljivost, zlasti pri opravilih, ki zahtevajo nad glavo dvignjen položaj zgornjih udov.

Pri zdravljenju kronične bolečine uporabljamo eno od metod obsevalne terapije, če ta ni učinkovita, se poslužujemo tudi injekcije zdravila v boleči sklep. Ko uspemo zmanjšati bolečino, je nujno potrebno razgibavanje ramenskih sklepov, da bi izboljšali gibljivost in okrepiti mišice ramenskega obroča.

Vsaka obraba kit rotatorne manšete vodi do zmanjšanja odpornosti teh kit, zato pride lahko do raztrganine kite že pri manjši poškodbi. Raztrganina kite je lahko delna ali popolna. V obeh primerih se pojavi bolečina v prizadeti rami in je zavrta njena gibljivost. Diagnozo postavimo z natančnim kliničnim pregledom in ultrazvočno preiskavo.

Naša študija, ki je zajela 65 paraplegikov, obravnavanih ambulantno v letih od 1997 do 1999, je pokazala, da se akutna bolečina pojavlja le v treh odstotkih primerov (športniki niso bili vključeni). V večini primerov (85 odstotkov) je bila vzrok bolečin obraba kit rotatorne manšete. Ugotovili smo le majhno število delnih raztrganin kit (2 odstotka) in nobenega primera popolne raztrganine rotatorne manšete. V primeru delne raztrganine lahko le konzervativno zdravimo, kar je običajno dolgotrajno, usmerjeno pa je k zmanjševanju bolečin in izboljšanju gibljivosti sklepa.

PREVENTIVA

Pri osebah z okvaro hrbtenjače je za preprečevanje nastanka bolečin v ramenskem sklepu s pomočjo vaj nujno vzdrževati dobro moč mišic ramenskega obroča, s čimer veliko pripomoremo k stabilnosti ramenskega sklepa. Prav tako je nujno preprečevati razvoj deformacij trupa, saj deformacije trupa s posledično nepravilno lego obeh lopatic vodijo k nevarnosti nastanka sprememb v delovanju rotatorne manšete. Zato je treba vzdrževati pravilni položaj trupa pri sedenju v invalidskem vozičku, pri čemer je zelo pomembna pravilna izbira višine hrbtnega naslona, ki zagotavlja tudi pravilen položaj lopatic. Velik preventiven pomen ima tudi sama teža invalidskega vozička, ki naj bo zaradi vseh naštetih obremenitev ramenskih sklepov čim lažji. Zelo pomembno je tudi vzdrževanje pravilne telesne teže. Z ustrezno preventivo lahko v veliki meri zmanjšamo obrabo rotatorne manšete in tako zelo vplivamo na kakovost življenja ljudi z okvaro hrbtenjače tudi v poznem življenjskem obdobju.