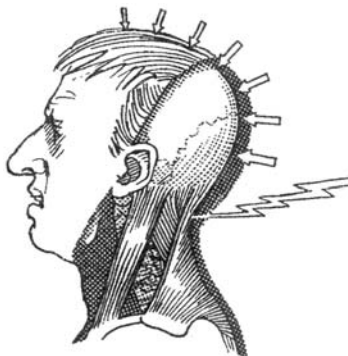


Prof. dr. sc. IVO JAJIĆ

BOL U VRATU

Priručnik za bolesnike



Hrvatska liga protiv reumatizma
Zagreb, 2004.

Prof. dr. sc. IVO JAJIĆ

BOL U VRATU
Priručnik za bolesnike

Hrvatska liga protiv reumatizma
Zagreb, 2004.

**HRVATSKA LIGA PROTIV REUMATIZMA
BIBLIOTEKA - PRIRUČNICI ZA BOLESNIKE**

BOL U VRATU

Napisao:

Prof. dr. sc. IVO JAJIĆ

Klinika za reumatologiju, fizikalnu medicinu i
rehabilitaciju Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu,
KB "Sestre milosrdnice", Zagreb

ISBN 953-97761-3-9

Izdavač:

Hrvatska liga protiv reumatizma, Zagreb,
Vinogradska cesta 29
www.reuma.hr

Računalni prijelom:

Zvonimir Barišić

Tisak:

Alfej knjige d.o.o. – Zagreb, Kušlanova 10,
www.alfej.hr

Priručnik je tiskan uz novčanu potporu
Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi Republike Hrvatske
Tiskanje dovršeno u lipnju 2004. godine.

PREDGOVOR

Bol u vratu je česta pojava. Uzrok je tomu način života suvremenog čovjeka: sve se više sjedi, bilo u kući ili na radnom mjestu. Kod brojnih zanimanja vratna kralježnica drži se u prisilnom položaju što dovodi do pojave boli u području vratne kralježnice i zatiljka, u rukama, u gornjem dijelu prsnog koša i između lopatica.

Znakovi nastaju relativno rano, u žena već oko 30. godine, a u muškaraca nešto kasnije. Žene imaju manje mišića i oni brže oslabe nego mišići u muškaraca.

Slabost mišića u području vrata i ramena dovodi do lakšeg podraživanja živčanih spletova koji izlaze iz vratnog dijela kralježnične moždine. Tome valja dodati degenerativne promjene koje nastaju u starijoj dobi i brojne druge bolesti koje također uzrokuju bol.

I trzajne ozljede vratne kralježnice, uz ostale znakove, uzrokuju bol. Svrha je ove edukacijske knjižice da pomogne svima onima koji imaju bol u području vrata, glave i u rukama kako bi se mogli snaći u danoj situaciji i pružiti si samopomoć.

Prof. dr sc. Ivo Jajić

BOL U VRATU

Bol u vratu je česta pojava. Javlja se češće u žena srednje dobi, nego u muškaraca. Ona nije jaka osim u pojedinim slučajevima. Bol se širi gore prema glavi, i dolje prema lopaticama, ramenima i rukama, a praćena je trncima i mra-vinjanjima.

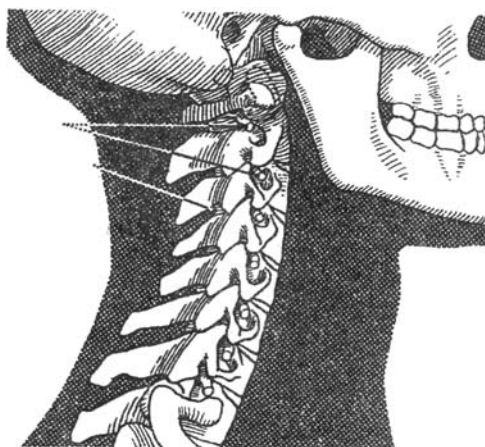
STRUKTURA VRATA

Da bi se pojava boli u vratu bolje razumjela, u-kratko ćemo opisati kralježnicu, i to njezin vrat-ni dio. Po građi je vratni dio sličan ostalome di-jelu kralježnice. Razlikuje se po tome što je mnogo pokretljiviji i fleksibilniji.

Na vratni dio kralježnice naslonjena je teška gla-va, ali nije čvrsto naslonjena na fiksni dio kao slabinska kralježnica.

Vratna kralježnica je sastavljena od sedam kosti-ju ili kralježaka (sl. 1). Oni su međusobno spoje-ni hrskavično-elastičnom pločicom (interverte-

bralni disk), te čvrsto povezani ligamentima i mišićima. Svaki kralježak je sastavljen od "tijela", koje je okrenuto sprijeda, i dva luka okrenuta straga, koji štite kralježničnu moždinu.



Sl. 1. Živci koji izlaze iz kralježnične moždine u vratnom dijelu

Između kralježaka su mali otvori kroz koje prolaze živci za rame i ruke iz kralježnične moždine.

UZROCI VRATNE BOLI

Bol u vratnom dijelu kralježnice nastaje zbog:

1. spondiloze
2. pomaka intervertebralnog diska
3. nespecifičnih uzroka.

SPONDILOZA VRATNE KRALJEŽNICE



Sl. 2. Suženi prostori između kralježaka. Vide se koštani izdanci koji sužuju te prostore (lijeva slika)

Najčešći uzrok boli i zakočenosti u vratu je vratna spondiloza. Ona zahvaća skoro sve ljude, najposebije starije dobi. Promjene se javljaju u intervertebralnom disku i zglobovima koji međusob-

no povezuju kralješke (sl. 2). Intervertebralni disk, zbog gubitka tekućine, smanjuje se sa starosti i ozljeđivanjem. Prostor između kralježaka se sužuje tako da dva susjedna "tijela" ili trupa kralješka taru jedan o drugi. Posljedica toga trenja je zadebljanje koštanog ruba na kojem raste mali izdanak koji se spaja s onim drugog kralješka. Tako nastaje koštani most koji presvođuje intervertebralni prostor.

Naziva se spondilofit ili most koji povezuje dva kralješka. Slične se promjene zbivaju i na malim zglobovima.

ZAKOČENOST

Posljedica opisanih promjena vratne kralježnice je smanjenje gibljivosti i osjećaj zakočenosti. Zakočenost nije praćena s boli.

BOL

Postavlja se pitanje zašto vrat postaje bolan? Postoji više razloga za to.

1. Bol može biti vezana za oštećenje ili nastanak degenerativnih promjena (sl. 2).
2. Različiti ligamenti i tetive mogu biti napeti zbog preuzimanja izgubljenog ili smanjenog pokreta vratne kralježnice.
3. Osteofiti ili koštani izdanci koji rastu od trupa mogu podražiti živčane korijene koji izlaze iz kralježničnog kanala i pritiskati ih (sl. 2). To znači da pri bilo kojem pokretu vratne kralježnice, odnosno vrata, može nastati bol ne samo u vratu nego i u području gdje se živci šire. Kako živac prenosi poruke iz vrata prema ramenu i rukama pokreti postaju bolni, a bol se može javiti i pri mirovanju. Zbog oštećenja živca mogu se na periferiji osjetiti trnci, može oslabjeti osjet i refleksi, te može doći do mišićne slabosti.

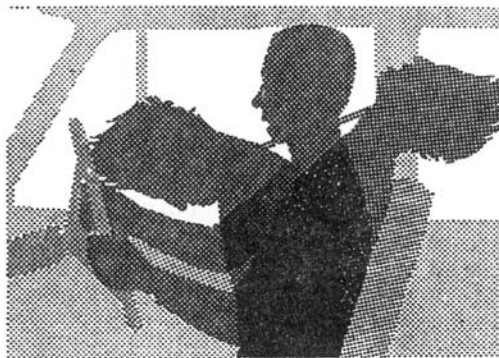
-
4. Osteofiti povremeno mogu rasti prema straga i pri pokretu, napose naglom, mogu vršiti pritisak na kralježničnu moždinu te izazvati bol i slabost sve do kljenuti donjega dijela tijela.
 5. Bol može biti jedini znak spondiloze, a može biti praćen mišićnom slabosti ili kljenuti. Pojedini oblici artritisa također mogu aficirati vratnu kralježnicu i izazvati bol. Ta stanja obično se dobro razlikuju od spondiloze ili degenerativnih promjena vratne kralježnice.

POMAK VRATNOG DISKA

Može doći do pomaka ili protruzije diska, ali se to rijetko događa.

Uglavnom je pomak diska povezan s traumom (prometnom nesrećom) pri stražnjem udarcu u automobil (trajna ozljeda) (sl. 3).

Ponekad do pomaka diska dolazi i kod manjih ozljeda. To se događa kada postoje nepravilnosti u razvitku vratne kralježnice ili diska.



Sl. 3. Trzaji glave pri prometnoj nesreći

Pomaknuti disk izaziva jaku bol i jaku zakočenost vrata. Katkada se kao posljedica toga vrat iskrivi u stranu i osoba tako iskrivljeno hoda. Kada je korijen živca koji izlazi iz kralježnice podražen, odnosno ozlijeđen, nastaje bol, zakočenost i umor u mišićima. Smetnje se šire u obje ruke i u leđa prema lopaticama.

Ako "iskliznuti" disk ošteti kralježničnu moždinu, može nastati potpuna oduzetost čitavog tijela.

NESPECIFIČNI UZROCI BOLA



Sl. 4. Radna ploha ne odgovara osobi

Kod mnogih ljudi razviju se bol i zakočenost vrata iz nepoznatog razloga i nestaju nakon nekoliko dana. To se stanje naziva vratni fibrozitis ili reumatizam mekih dijelova. Nekada ti znakovi nastaju nakon izlaganja hladnoći i vlazi. Loše držanje i neprikladan jastuk (prevelik) mogu izazvati iste znakove. Sjedenje za niskim stolom gdje je glava pognuta, a ligamenti i mišići napeti dovodi do bola i zakočenosti vrata. Uz odgovarajući radni stol ne dolazi do tih pojava (sl. 4).

Zakočenost vrata može nastati i nakon napinjanja ligamenata i tetiva, ali kliničko i rendgensko ispitivanje ne otkriva nikakve promjene.

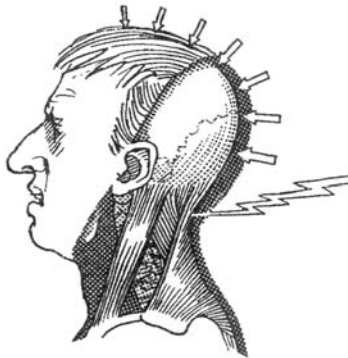
GLAVOBOLJE ZBOG NAPETOSTI

Većina se mišića u tijelu nalazi u položaju relaksacije (nenapetosti) kada se ne upotrebljavaju, odnosno kada miruju. Neki mišići služe za održavanje određenog položaja (npr. održavanje uspravnog stava), i tada oni rade. Mišići u stražnjem dijelu vrata da bi održali položaj glave, moraju biti napeti.

Profesionalni vozači imaju stalno napete mišiće toga dijela vrata da bi održali stalni, uvijek isti, položaj glave.

Tenzijska glavobolja ili glavobolja zbog napetosti nastaje zbog stalne ili dugotrajne mišićne napetosti.

Kada su ljudi zabrinuti, često napinju svoje mišiće više nego je to potrebno za držanje glave u uspravnom položaju pa nastaje bol na hvatištu mišića (sl. 5).



Sl. 5. Napetost glave

Mišićno hvatište postaje osjetljivo i bolno. Kada bol postane jaka, osoba podigne glavu prema straga da bi smanjila bol ili učini nekoliko vježbi.

ZNAKOVI VRATNOG SINDROMA

1. Štropot (pucketanje) zglobova

Razlika u znakovima varira od škljocanja do škripanja, koji se mogu čuti za vrijeme pokreta vrata. Ti štropoti su u medicini poznati kao "krepitacija". Međutim, unatoč zloslutnim zvukovima krepitacija ne uzrokuje bol, premda je neugodna pri slušanju.

Krepitacije izazivaju dvije grube, neravne površine koje se miču jedna prema drugoj. Osobe s pucketanjem žele da to liječnik čuje kako bi mogao "ocijeniti" da su bolesne. Odmah se može reći da "krepitacija" nije znak bolesti i zbog toga liječnik ne može dati ocjenu bolesnog stanja.

2. Kronična bol

Bol i zakočenost vrata su česti znakovi. Bol je obično kronična, mukla i povremeno jača u kraćem vremenu.

Često se širi iz vrata u stražnji dio glave (zatiljak), ramena ili ruke.

3. Zakočenost

Pokret vratne kralježnice može biti ograničen. Zakočenost je najočitije izražena kada se glava savija naprijed i s bradom postavlja na prsa. Zakočenost je jako izražena i pri okretanju glave ili savijanju u stranu prema ramenu.

4. Bol u ramenu i ruci

Ako nastane pomak (prolaps) diska, tada može doći do podraživanja živaca koji izlaze iz vratnog dijela kralježnice. To uzrokuje bol, zakočenost i trnce koji se šire u rame ili ramena te šaku ili šake. Ponekad, ali rijetko, nazočan je pravi uzrok, ali osoba nema bolova.

5. Bolno buđenje

Zakočenost vrata često se pogoršava noću. Zbog dugog ležanja preko noći u jednom položaju (naročito ako je vrat poduprt jednim jastukom ili dvama jastucima), nastaje ukočenost pred zoru ili ujutro pri ustajanju.

Mekan madrac stvara udubljenja koja dovode kralježnicu u loš položaj pa nastaje bol koja budi osobu.

Mnogi se od tih noćnih znakova mogu ublažiti spavanjem na tvrdom krevetu i korištenjem prikladnog jastuka. Jastuk treba biti dosta čvrst, u središtu tanji i leptirast kako bi glava mogla biti u ravnom položaju u odnosu na tijelo.

LIJEČENJE

Većina ljudi sa zakočenosti vrata (90%) ne treba specijalno liječenje. Dostatno je pridržavati se uputa iz ove knjižice o prevenciji, liječenju i rehabilitaciji.

Potanko će biti prikazani načini liječenja koji se mogu i kombinirati.

1 . Zagrijavanje i toplina

Hladnoća i vlaga dovode do pojačanja boli u vratu.

Toplina izaziva poboljšanje, odnosno ublažavanje boli u vratu.

Mišići olabave i relaksiraju se pod utjecajem topline.

Toplina djeluje na više načina. Vuneni šal izaziva lokalnu toplinu i ublažuje zakočenost vrata. Primjena topline iz drugih izvora ima isto djelovanje.

Kratkovalna dijatermija također izaziva toplinu i na površini kože i u dubini vrata.

Slično djeluju i ostali elektroterapijski postupci.

2. Masaža

Lagana masaža izaziva relaksaciju mišića. Kada bolesnik ima jaku bol, mišić je jako napet tako da se povećava osjećaj nelagode, a masaža izaziva opuštanje grča mišića i smanjenje bola.

3. Lijekovi

Daju se salicilati (aspirin) i paracetamol koji stišavaju bol. Uzimaju se tri puta po dvije tablete kroz tri do pet dana, a rijetko dulje.

4. Ovratnik

Ako postoji zakočenost, ili bol, indicirano je nošenje ovratnika (sl. 6). On ograničava maksimalne pokrete i tako smanjuje daljnje oštećenje te zadržava toplinu, što dovodi do opuštanja mišića. Za nekoliko dana nošenja dolazi do uklanjanja ili smanjenja boli.

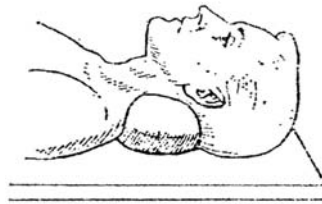
Veličina ovratnika mora odgovarati veličini vrata. Ne smije se jako zategnuti oko vrata, nego toliko da vrat drži u umjereno čvrstom i fiksiranom položaju.



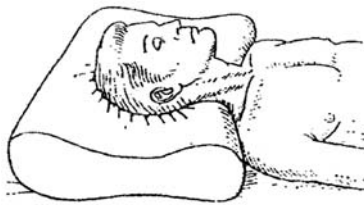
Sl. 6. Ovratnik

5. Druga pomagala

Jastuk mora biti prilagođen potrebama (slike 7, 8, 9).



Sl. 7. Mali valjkasti jastuk



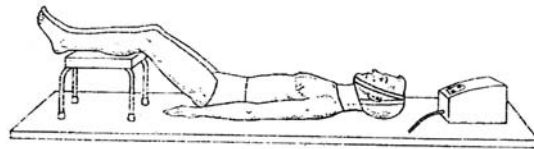
Sl. 8. Zračni jastuk koji se koristi pri ležanju na leđima



Sl. 9. Zračni jastuk. Osoba leži na boku.

6. Trakcija

Rastezanje vrata (trakcija) katkada se koristi kao način liječenja bola u vratu (sl. 10). Rastezanjem se ne smije iritirati struktura vrata (dušnik, jednjak i drugo). Trakcija se izvodi ručno, a vratna se kralježnica usmjeri u uzdužnom pravcu (uzdužna osovina tijela). Kralježnica je komplicirana struktura koja sadrži više živaca i krvnih žila, što zahtijeva veliki oprez pri rastezanju kako se ne bi oštetili navedeni sastavni dijelovi vrata.



Sl. 10. Trakcija vratne kralježnice

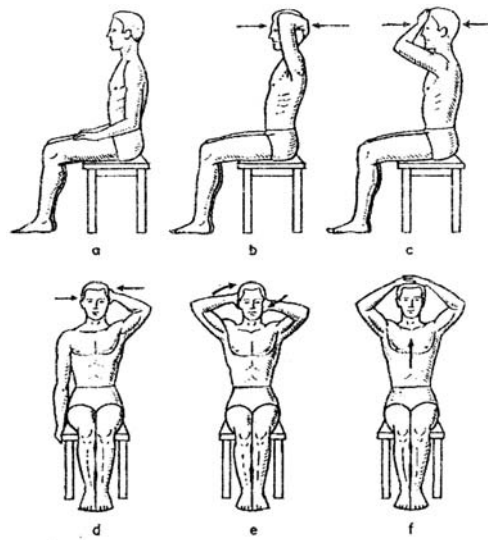
7. Manipulacija

Postoji široka varijacija različitih oblika manipulacije koja se kreće od snažnih i naglih pokreta do nježnih tehnika manipulacije. Često se vještom manipulacijom može otkloniti bol i zakočenost vrata.

Međutim to se ne postiže uvijek, a ponekad manipulacija dovodi do pogoršanja. Postoji mali rizik kod manipulacije od oštećenja kralježnične moždine i korijena kralježničnih živaca što može dovesti do boli, nestanka osjeta te slabosti mišića ruku i nogu. Zbog toga neki liječnici ne preporučuju manipulaciju. Prije manipulacije treba učiniti rendgensku sliku vratne kralježnice.

8. Vježbe

Vježbe treba usvojiti u svoj program liječenja i prevencije razvoja znakova vratnog sindroma.



Sl. 11. Izometrične vježbe za vratnu kralježnicu

One mogu biti dinamične i statične. Kod statičnih vježba ne izvodi se pokret, nego se napinju

mišići. Te vježbe treba forsirati. Vide se na slici (sl. 11). Vježbe se izvode nakon instrukcije fizioterapeuta.

9. Operativno liječenje

Ono je indicirano vrlo rijetko. Kod pokliznuća diska i postojanja osteofita, treba učiniti operativni zahvat da bi se smanjio pritisak na živčane strukture, odnosno kralježničnu moždinu i spriječio razvoj oštećenja.

ISBN 953-97761-3-9