

BOLEČINA V HRBTENICI NAS SPOMNI ...

Le malokdo se lahko pohvali s tem, da nikdar ni občutil bolečine v hrbtenici. Večina ljudi naj bi se z njo srečala vsaj enkrat v življenju. Zanj je pogosto kriv napačen gib, težko ali monotono delo, pomanjkanje gibanja ali zakrčenost mišic, do katere pride zaradi prevelike ali napačne obremenitve. Ženske imajo bolečine v hrbtenici pogosteje kot moški. Morda do tega prihaja zaradi večinoma šibkejšega mišičevja pri ženskah, lahko pa tudi zaradi prevelikih psihičnih in fizičnih obremenitev. Stres in pomanjkanje časa (ali volje) za rekreacijo in počitek sta lahko med pomembnejšimi povodi za tiste bolečine v hrbtenici, katerih vzroka ni mogoče odkriti z nobeno slikovno preiskavo. Tudi v takšnih primerih je bolečina opozorilni znak, da je nekaj narobe, s čimer nas želi obvarovati pred še večjo poškodbo ali težavo.

Z leti se pogostnost težav s hrbtenico stopnjuje, a tudi pri mladih zaradi vedno bolj sedečega načina življenja tovrstne težave naraščajo. Viri navajajo, da otroci in mladostniki v povprečju presedijo 75 % svojega budnega časa, pri čemer je všteto sedenje v šoli, med prevozom, doma za mizo pri delu za šolo, učenju in obrokih, sedenje ob telefonu, računalniku in televiziji in podobno. Ob tem se je potrebno zamisliti ne le zaradi naraščanja prekomerne telesne teže in vedenjskih težav mladine, ampak tudi zaradi zdravja okostja oziroma hrbtenice. Za preprečevanje osteoporoze v zrelih letih je treba krepiti mišice in kosti že v mladosti. Tudi proces obrabe vretenc se začne zgodaj, v puberteti, in ga ne moremo zaustaviti. Že samo sedenje hrbtenico obremenjuje tako, kot če bi dvigovali 5 kg utež. Odrasli pa pogosto sedimo še mnogo več kot otroci.

Hrbtenica omogoča gibanje telesa v vse smeri, blaži tresljaje, ki so jim pri gibanju izpostavljeni možgani, ščiti hrbtenjačo in skupaj z rebri tudi notranje organe.

Je steber našega telesa, ki ga varujemo predvsem s pravilno držo in zadostnim in ustreznim gibanjem, pa tudi s preprečevanjem osteoporoze in stresa. Za hrbtenico s čim manj težavami je torej osnovnega pomena morda že obrabljeno, a vseeno pomembno preprosto vodilo: *Ustrezna prehrana in zdrav življenjski slog!*

Pravilna drža je tisti položaj, v katerem so kosti in sklepi v pravilnem položaju za delovanje mišic, obraba sklepnih površin in pritisk na vretenca in medvretenčne ploščice kar najmanjši in je hrbtenica v naravnem položaju. To velja tudi za sedeči in ležeči položaj, zato zares ni vseeno, kako in na čem sedimo, pa tudi spimo.

Pravilna drža omogoča stabilizacijo hrbtenice. Ko je telo v pokončnem fiziološkem položaju in naš vrat ni zvit, je glava težka približno 5 kg. Če je glava v vratu upognjena naprej za 30°, se njena teža navidezno poveča skoraj za 3-krat. Temu ustrezno se poveča tudi obremenitev vratne hrbtenice. Koliko časa na dan beremo, pišemo, rešujemo križanke, gledamo v ekran računalnika ali telefona ali v kuhinjske ponve za štedilnikom oziroma delamo nekaj, zaradi česar glavo v vratu upognemo naprej? Naša vratna hrbtenica je lahko močno izpostavljena in obremenjena tudi takrat, ko na videz ne počnemo nič težkega in zahtevnega!

Križni del hrbtenice je sicer manj pogosto, a zato bolj intenzivno izpostavljen še večjim pritiskom. Posebej pomembno je, da ga npr. z napačnim dviganjem bremen prekomerno ne obremenjujemo. Pravilno dvigovanje vedno pomeni, da breme dvignemo iz počepa in ne iz predklona, pri čemer velik del obremenitve prevzamejo stegenske mišice. Da bi to zmogli še daleč v zrela leta, ne smemo pozabiti na ohranjanje splošne kondicije telesa.

Ko govorimo o zdravju hrbtenice, imamo večinoma v mislih vretenca in medvretenčne ploščice. Vretenca so nosilni del hrbtenice. Ščitijo hrbtenjačo, ki poteka po hrbteničnem kanalu. Skupaj z mišicami in kitami, ki se priraščajo nanje, določajo stopnjo gibljivosti telesa. Med posameznimi vretenci se nahajajo medvretenčne ploščice. Te delujejo kakor blažilci (amortizerji), ki blažijo pritiske in obremenitve in omogočajo gibljivost. Grajene so iz zunanjega hrustančnega in notranjega zdrizastega, mehkega dela, ki lahko močno nabrekne, a se z leti in ob neustrezni prehrani z nezadostnim vnosom tekočine lahko tudi izsuši. Zato bodimo pozorni tudi na to, kakšno hrano uživamo in koliko pijemo! Za dobro kondicijo



medvretenčnih ploščic skrbi tudi gibanje, ki pripomore k hitrejšemu dovajanju hranil in odplavljanju presnovkov.

Za zdravje hrbtenice so pomembne tudi mišice, ki jo stabilizirajo in ji dajejo oporo. Krepak mišični steznik lahko prepreči, omili ali odpravi marsikatero težavo zaradi obrabljenih, zamaknjenih ali posedenih vretenc, izrastkov na vretencih, hernije ali slabo prehranjenih in izsušenih medvretenčnih ploščic, katerih stanja pogosto ne moremo več izboljšati.

Najpogostejši opozorilni znaki težav s hrbtenico so na določeno območje telesa omejene pekoče ali streljajoče bolečine, mravljinčenje, gluhost, zatrdelost, zmanjšana gibljivost ali občutljivost in zmanjšana mišična moč prizadetega območja. Takšna stanja pomenijo, da je prišlo do pritiska na živce, ki med vretenci izhajajo iz hrbtenjače in oživčujejo prizadete dele telesa.

Ob znosnejših akutnih bolečinah ali blagih težavah pogosto odlašamo z obiskom pri zdravniku. Bolečina ob kratkotrajnem počitku lahko mine tudi brez dodatnih ukrepov. Ko najhujša akutna bolečina izzveni, je ustrezna vadba osnovni ukrep, ki preprečuje, da bi prišlo do ponovitve težav. Tudi pri kroničnih bolečinah je ustrezna vadba poleg analgetikov in fizioterapije pogosto edini ukrep, ki nam ga lahko priporoči ali predpiše zdravnik. Pri tem je treba poudariti, da mora biti za trajnejši uspeh vadba pravilno izvedena in redna, najbolje doživljenjska. Poiščimo takšno, ki nam bo v veselje, v skupini je običajno lažje, kot če se je lotevamo sami!

Operacija na tako občutljivih strukturah, kot je hrbtenica, je vedno zadnja možnost za ukrepanje, v nekaterih primerih pa le takojšen poseg lahko prepreči trajno okvaro prizadetega živca. Če se bolečinam pridruži nenadno uhajanje vode ali blata ali nenadna ohromelost, je nujno takoj obiskati zdravnika!

Vzrok za težave so poleg neustreznih gibov ali obremenitev, slabe drže, degeneracije, dehidracije, osteoporoze in/ali stresa lahko tudi različne vnetne bolezni, tumorji in okužbe, ki zahtevajo specifično zdravljenje. Pri takšnih stanjih se običajno pojavlja topa bolečina, ki je bolj izrazita ponoči.

Velikokrat si ob težavah s hrbtenico pomagamo z lokalnimi pripravki. Na voljo so številni izdelki z vrsto učinkovin. Mazila pogosteje uporabimo pri kroničnih težavah ali kadar nam dobro dene vtiranje oziroma masaža, za gel se odločimo, kadar nam prija lahen nanos in hlajenje. Vedno se je dobro odločiti za zaupanja vrednega proizvajalca! Tudi na tem področju poleg protibolečinskih pripravkov s sintetičnimi učinkovinami lahko poiščemo pomoč iz narave, omenimo npr. izdelke z arniko, vražjim krempljem, mentolom, kafro in/ali eteričnimi olji, ki uspešno blažijo bolečine in izboljšujejo prekrvavitev. Nekatere tovrstne pripravke izdelujemo tudi v našem galenskem laboratoriju. Ne pozabimo na kakovostne zdravilne čaje z učinkovinami iz narave, ki tudi lahko ublažijo tovrstne težave, še zlasti, če so stresno pogojene.

Osnovni pristop pri bolečinah v hrbtenici vedno predvideva obvladovanje bolečine in ustrezno vadbo. Bolečine pogosto lahko ublažimo s stabilizacijo mišičnega steznika, ki popusti zaradi sedečega načina življenja, nosečnosti ali določenih bolezni. Marsikdo poišče tudi drugačno pot za zmanjšanje svojih težav, npr. akupunkturo, manualno terapijo, kiropraktiko in druge specifične metode. Ti pristopi so lahko zelo učinkoviti, a naj jih vedno izvaja la ustrezno usposobljen terapevt! Včasih so lahko v pomoč tudi metode uspešnega odzivanja na stres.

Marsikdo meni, da je bolečina v hrbtu v zrelih letih ali v določenih poklicih že samoumevna, a s temi trditvami se ne smemo kar sprijazniti. Hrbtenica je steber našega telesa, ki nosi in ščiti najpomembnejše strukture za življenje. Za njeno zdravje ne glede na leta največ storimo z načinom življenja, ki nam ne povzroča nepotrebne stresa in vključuje ustrezno prehrano in predvsem dovolj gibanja. Zato pazimo nase in živimo polno in aktivno, saj je preprečevati vedno bolje kot zdraviti! Tako nas bo hrbtenica zagotovo manjkrat opomnila, da moramo nekaj v svojem življenju še izboljšati ali početi drugače. Dobro je, da opozorilna signale, ki nam jih pošilja telo, upoštevamo čim prej, da bo škoda čim manjša!

Pripravila: Mirjam Hočevan Korošec, mag. farm.