



Bolovi u slabinskoj kralježnici - križobolja

Križobolja ili lumbago je jedan od najučestalijih problema današnjice, a prema epidemiološkim podacima zapadnih zemalja, 50-80% opće populacije barem jednom u životu ima bolove u donjem dijelu leđa, a najizloženiji ozljedama tog tipa su sportaši zbog stresa kojemu je taj dio izložen tijekom sportske aktivnosti. Od toga otprilike 5% muškaraca i 2,5% žena ima ishialgiju ili išijas.

Što je zapravo križobolja i koji su njeni glavni uzroci?

Pojam križobolje (lumbago), označava osjećaj boli u mirovanju ili pri kretanju u donjem, slabinskom dijelu kralježnice. O išijasu govorimo kada se bol osjeća duž jedne ili obje noge, a ako istovremeno postoji bol u slabinskom dijelu kralježnice i u nozi tada kažemo da se radi o lumboišialgiji (lumboishialgia). Zapravo, križobolja i lumboišialgija ne predstavljaju neku posebnu bolest već se radi o raznim bolesnim procesima koji su lokalizirani u donjem dijelu kralježnice.

Glavni uzrok tome je svakako razvoj moderne civilizacije. Nedovoljna tjelesna aktivnost i sjedilački način života, neka specifična zanimanja, nepovoljan položaj tijela kod pojedinih radnih procesa, stalno ponavljanje određenih položaja, povećana fizička naprezanja, razne povrede te niz drugih faktora mogu biti vanjski činioci koji doprinose pojavi bolnih križa.

Kod mlađe populacije kao glavni uzrok problema s leđima najčešće se navodi nepravilno i prekomjerno tjelesno naprezanje koje premašuje snagu leđnih mišića, sveza i međukralježničkih kolutova. Kao što sam već navela takvo naprezanje može biti težak fizički rad ili više satni nepravilni tjelesni položaj, a tegobe redovito uzrokuju opušteni ili prenapregnuti mišići.



Tkiva koja su pretjerano napeta mogu se u jednom trenu zgrčiti i pretvoriti u izrazito tvrdu i bolnu regiju uz iznenadnu žestoku i jaku bol. Ponekad tegobe u svezi s leđima nastaju tjednima ili mjesecima a započinju s ukočenošću i sve jačom boli. No te se tegobe mogu javiti i iznenada s naglom oštrom boli koju potakne primjerice podizanje nekog tereta.

U starijih ljudi križobolja je najčešće posljedica degenerativnih promjena na kralješcima slabinskog dijela leđa, prvenstveno promjene na jednoj ili više hrskavičnih pločica koje se nalaze između svaka dva susjedna kralješka koje nazivamo intervertebralnim diskovima.

Iste bolove u križima i nozi, s oštećenjem živca, mogu uzrokovati i razna druga oboljenja kao što su tumori, upale, povrede, prirodene promjene u donjem dijelu kralježnice, ginekološka oboljenja i dr. Međutim, ovi kao i još neki drugi uzroci su zaista rijetki te ne predstavljaju toliki javnozdravstveni problem.

Također prekomjerna tjelesna težina, nepravilna obuća s previsokim potpeticama, ravna stopala, prevelika psihička napetost i kronični stres također mogu uzrokovati križobolju.

Bolna leđa i sport

Kada je o sportašima riječ, najčešći uzrok bolova u donjem dijelu leđa su ozljede lumbalnog dijela kralježnice, koje čine do 15% svih sportskih povreda. U sportove s povećanim rizikom od zadobivanja ozljeda u lumbalnom segmentu kralježnice spadaju gimnastika, hrvanje, skijanje, tenis, golf, nogomet, atletika i jahanje.

U tim je sportovima kralježnica, posebno njezin donji dio, izložena povećanom opterećenju, što povećava mogućnost ozljede te često dovodi do uganuća ligamenata i istegnuća muskulature te ozljeda malih zglobova.

Do ovakvih ozljeda najčešće dolazi zbog naglih jakih kretnji koje dovode do istezanja ili rotacije mišićno-ligamentarnog aparata i zglobove malih zglobova, te kao posljedica snažnih kontrakcija paravertebralne muskulature zbog održavanja određenog položaja tijela tijekom sportske aktivnosti. Zbog sila vlakana koje djeluju na ligamente i muskulaturu, a koje premašuju snagu leđnih mišića i spinalnih ligamenata, dolazi do mikrotraume, tj. oštećenja pojedinih vlakana.

Oštećenja zatim izazivaju upalnu reakciju i otok ozlijeđenog tkiva te oslobađanje medijatora (produkta) upale koji podražavaju živčane završetke i izazivaju bol. U težim slučajevima može doći i do potpune rupture ligamenata i mišića.

Liječenje i prevencija

Kada je riječ o akutnoj križbolji naglog i invazivnog nastupa najprije je potrebno maksimalno rasteretiti kralježnicu ležanjem u krevetu. Preporučljivo je da osoba leži na leđima s jastukom ispod glave, sa skupljenim nogama u koljenima i djelomično privučenim bedrima k tijelu ispod kojih se može staviti tvrdi jastuk (tzv. Williams-ov položaj).

Ukoliko je ovaj položaj neodgovarajući onda se može zauzeti isti položaj na boku ili bilo koji drugi položaj u kojem ne osjeća bolove.

Također pomoći će i primjena leda (6-7 min) na bolno područje, primjena protuupalnih lijekova te fizikalna terapija.

Kronične križbolje (one koje traju duže od nekoliko tjedana) zahtijevaju puno iscrpniju obradu te multidisciplinarni pristup više liječnika-specijalista, a potrebna je i promjena načina života. Svrha je otkloniti uzrok bolesti - okolne štetne podražaje, otkloniti bol i spriječiti ponavljanje bolesti. Bilo bi najbolje uzrok križbolje otkriti prije početka liječenja, ali često to zbog vrlo jakih bolova nije moguće.

Uz svojevrsnu prilagodbu svakodnevnog načina života preporučuje se i svakodnevno vježbati i održavati snagu mišića trupa i pokretljivost kralježnice, paziti na dodatna opterećenja kralježnice prilikom nošenja i podizanja tereta te izbjegavati dulje stajanje i sjedenje.



Svrha aktivnih vježbi je da se ojačaju ili održe snažnima mišići koji svojim djelovanjem rasterećuju kralježnicu. Vježbe treba započeti kada je prošla faza jakih bolova, i kod tzv. kronične križobolje, kada bolovi nisu jačeg intenziteta, kako bi se na taj način utjecalo na sprečavanje ponovnog nastupa i pogoršanja bolesti.

Provođenje aktivnih vježbi treba započeti postepeno. Svaku vježbu isprva treba raditi polako, bez većeg naprezanja i samo nekoliko puta. Tijekom vremena postepeno povećavati intenzitet i učestalost pojedine vježbe a da se pri tome ne osjeti više nego osrednji zamor. Pri pojavi boli vježbu treba prekinuti odnosno prijeći na drugu vježbu koja se može bezbolno raditi. Između pojedinih vježbi preporučljivo je učiniti kraći predah.

Vježbati treba redovito, svakodnevno ali nije potrebno sve vježbe izvoditi svakodnevno. Prilikom vježbanja posebnu pažnju treba obratiti na disanje koje treba biti usklađeno s pokretima. No nemojte zaboraviti da vježbanje predstavlja dugotrajan, stalan proces koji tek nakon stanovitog vremena daje rezultate u vidu bolje fizičke kondicije, psihičkog osjećaja te umanjuje mogućnost pojave križobolje.

Kod kroničnih degenerativnih promjena i raznih drugih uzroka nestabilnosti kralježnice dolazi u obzir primjena ortoza - raznih vrsta steznika i ortopedskih pomagala koji stabiliziraju i rasterećuju kralježnicu. Ipak, dugoročno gledajući, steznici slabe prirodni mišićni steznik trupa (mišiće leđa i trbušne mišiće), pa ih se preporučuje izbjegavati, a jačati mišiće.

Primjer vježbi kojima ćete istegnuti i ojačati leđa te tako ublažiti bolove i spriječiti njihovo ponovno javljanje:

1. Istezanje



Privucite nogu prsima, obuhvatite je rukama i zategnite stopalo. Zadržite i vratite u početni položaj. Ponovite isto suprotnom nogom.

2. Rotacija kukova



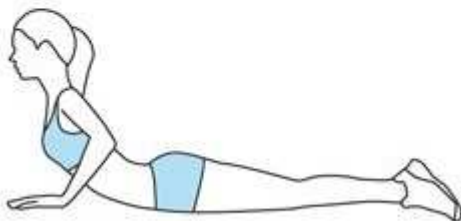
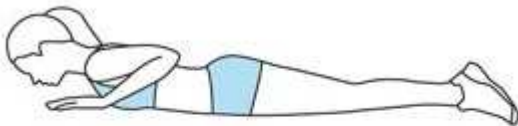
Zadržavajući cijela leđa na podu spusti ispruženu nogu na suprotnu stranu tijela, preko savijene noge, pa vrati gore. Isto ponoviti i s drugom nogom.

3. Istezanje piriformisa



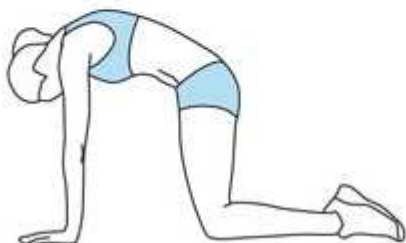
Ležite na leđa, stopalo lijeve noge stavite na koljeno desne. Rukama uhvatite desnu natkoljenicu malo iznad koljena i vucite lagano na prsa. Zadržite 30sec. Isto ponoviti s drugom nogom.

4. Cobra



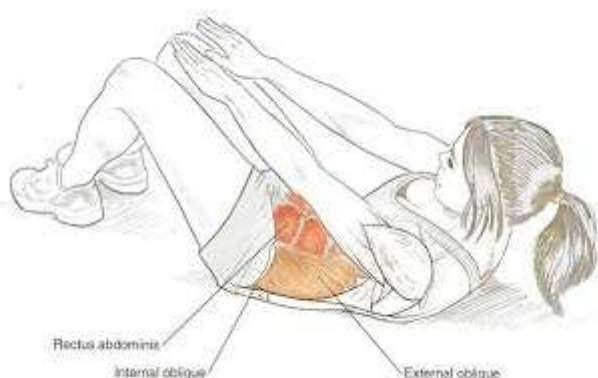
Ležite na trbuh, dlanove položite u ravnini ramena i naslonite se na podlaktice. Podižite gornji dio tijela koliko možete. Zadržite se i vratite u početni položaj. Kod svakog podizanja nastojte tijelo malo više podignuti.

5. Mačka



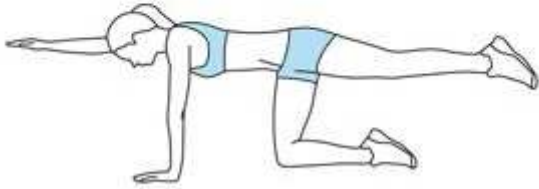
Stanite u četveronožni položaj, dlanovi su ispod ramena, koljena u širini kukova, pogled usmjerite prema gore. Pogled usmjerite na prsa i istegnite kralježnicu u položaj mačke (pokušajte pupak zalijepiti za kralježnicu).

6. Parcijalni trbušnjaci



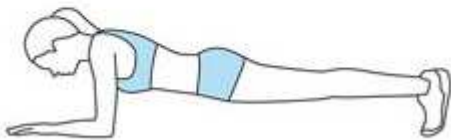
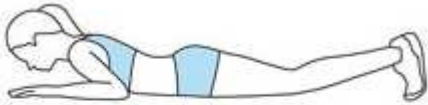
Ležite na leđa s nogama savijenim u koljenima i kukovima. Ruke ispružite iznad glave, ali ne do kraja, tako da se kralježnicu ne podižu od podloge. Podignite glavu i ramena od podloge, prstima dotaknite koljena, zategnite stopala i pritisnite kralježnicu uz podlogu. Zadržite i vratite u početni položaj.

7. Bird - dog



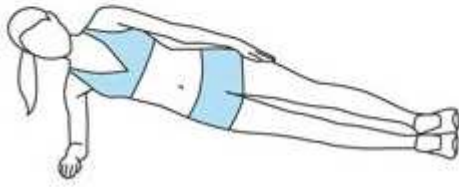
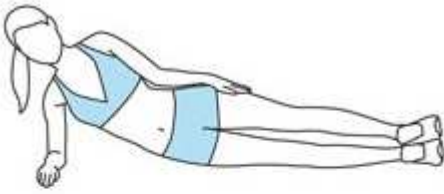
Stanite u četveronožni položaj, dlanovi su ispod ramena, koljena u širini kukova, pogled usmjeren u pod. Istovremeno pružamo suprotnu ruku i suprotnu nogu. Pritom pazimo da stopalo ne rotiramo prema van. Naprednija varijanta ove vježbe je na pilates lopti.

8. Plank



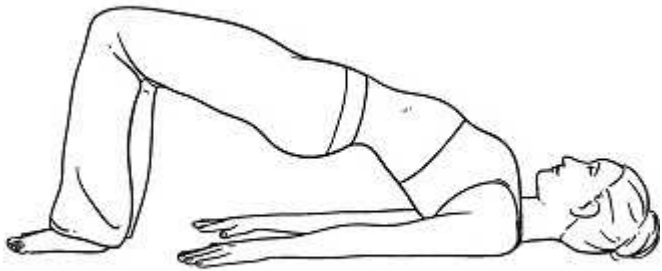
Postavite se u poziciju skleka ali sa podlakticama na podlozi. Laktovi trebaju biti postavljeni direktno ispod ramena. Nožni prsti su u poziciji kao kad radimo sklekove. Vrat i kralježnica su u neutralnoj poziciji, a koljena su potpuno ispružena. Pokušajte što duže zadržati ovaj položaj.

9. Side plank



Ležite na bok. Stopala položite jedno na drugo i oslonite se na podlakticu donje ruke. Dlanom gornje ruke primite struk. Podignite tijelo u vis tako da bude u ravnoj liniji. Pokušajte što duže zadržati ovaj položaj.

10. Podizanje zdjelice



Ležite na leđa savijenih koljena, stopala su na podu u ravnini s ramenima, a ruke su kraj tijela. Polako podižite kukove. Važno je da ne podignete kukove bez savijanja leđa. Probajte zadržati ravnu liniju od ramena do koljena. Zadržite se u tom položaju 5 sekundi.