



# BOLEČINE V KRIŽU

Marko Drešček

## ***1. Zakaj pride do bolečin v križu?***

Vzrokov za pogoste bolečine v križu je mnogo. Med najpogostejšimi vzroki enostavne bolečine v križu so mišične bolečine. Točnega vzroka težavam včasih ne najdemo, delno tudi zato, ker je hrbtenica telesnemu pregledu težje dostopna. Tudi zgradba hrbtenice je mnogo bolj zapletena kot katerikoli drugi sklep, zato je odnose med znaki in bolezenskimi spremembami težko izmeriti. Včasih povzroča težave kombinacija več vzrokov in ne le eden. Degenerativne spremembe hrbtenice so pogost razlog za kronično bolečino v križu in se kažejo s spremembami na malih sklepih vretenec in na medvretenčni ploščici. Glavni vzrok splošne okvare medvretenčne ploščice (diskusa) pri človeku je predčasno staranje, npr. zaradi slabe prehrane lahko že zgodaj vidimo degenerativne spremembe, po 30. letu starosti pa je le malo hrbtenic, ki ne bi kazale znakov staranja. Te spremembe torej nastanejo pri vsakem človeku prej ali pozneje, so bolj ali manj močno izražene, povzročajo težave ali pa tudi ne.

## ***2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?***

Pri zmernih bolečinah, kjer je gibljivost ohranjena, je potrebno čimprej zaužiti primerne odmerke protibolečinskih zdravil, ob tem pa obdržati čimveč dnevnih telesnih dejavnosti. Kratkotrajni relativni počitek v postelji (počitek na ravni, trdi podlagi se ne priporoča več) je učinkovit le pri hudih bolečinah, pri blažjih pa ne predstavlja učinkovitega zdravljenja.

## ***3. Kdaj morate k zdravniku?***

K zdravniku družinske medicine je potrebno oditi ob pojavu zelo hude bolečine v križu. Pregled pri zdravniku je potreben še v primerih, ko se bolečina pojavi po padcu, udarcu ali prometni nesreči, v primeru, da se pojavijo motnje v občutenju dotika na nogah, zmanjšana moč mišic nog ter posebej pomembno, če ob bolečini v nogah ne morete nadzorovati izločanja urina in blata. Ob slednjem znaku je potrebno resnično nemudoma oditi k zdravniku.

## ***4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?***

Zdravnik vas bo po informativnem pogovoru pregledal in se glede na klinično sliko odločil za nadaljnje ukrepanje. V večini primerov bo predpisal zdravila za blaženje bolečin, »relativen« počitek (tj. počitek le ob hudih bolečinah, sicer pa čimveč telesnih dejavnosti); izvajanje vaj za ledveno hrbtenico takoj, ko bodo bolečine popustile, ter ostale ukrepe pod točko 2.

## ***5. Katere so najpogostejše diagnoze ob bolečinah v križu?***

Lumbalgija (bolečina v predelu ledvene hrbtenice), dorzalgija (bolečina v hrbtu), lumboishialgija (bolečina v ledvenem delu hrbtenice, ki se širi v eno ali obe nogi), mialgija (bolečina v mišicah).



## **6. *Kateri so načini zdravljenja?***

Zdravnik bo glede na bolečino predpisal zdravila za lajšanje bolečin, ki jih bo bolnik jemal od 1- do 3-krat na dan, odvisno od vrste zdravila. Samo v izjemnih primerih, ob zelo hudih bolečinah, bo morda nekaj dni sam ali preko patronažne službe bolniku apliciral enkrat na dan injekcijo v mišico ali analgetično mešanico v žilo, lahko pa bo predpisal tudi rektalne svečke, predvsem pri bolnikih, ki težje uživajo zdravila v tabletah. Ob tem je potrebno opozoriti, da v primeru kakršnih koli težav s strani prebavnega trakta niti svečke niti injekcije ne pomenijo varne uporabe teh zdravil, saj zdravilna učinkovina deluje sistemsko (na celo telo) in lahko tako tudi ob taki uporabi pride do neljubih zapletov (npr. krvavitev iz prebavil). Zaradi tega je bolje izbrati taka zdravila, ki ne okvarijo sluznice prebavnega traku npr. paracetamol ali tramadol ali kombinacijo enega in drugega). Predpisal bo tudi vaje, ki jih bo bolnik pričel izvajati takoj, ko se bodo bolečine pričele zmanjševati. Ravno tako bo odsvetoval daljše ležanje. Po umiritvi simptomatike bo po potrebi predpisal še fizikalno rehabilitacijo pri fizioterapevtu.

## **7. *Kako poteka spremljanje bolnika z bolečinami v križu?***

Bolnik bo naročen na kontrolo v 7 do 10 dneh po prvem obisku v ambulanti. V primeru, da se bolečine stopnjujejo, ali se pojavljajo težave, ki kažejo na prizadetost živčne korenine, je kontrola potrebna tudi v krajšem času.

## **8. *Ali in kako lahko bolečine v križu preprečite?***

Da do bolečine v križu ne pride, oz. da pride čim redkeje, je potrebno redno izvajanje vaj za ledveno hrbtenico, redna telesna dejavnost in redno plavanje (predvsem hrbtno). S tem se krepi obhrbtenično mišičje, t.i. mišični steznik, ki hrbtenici nudi dodatno oporo in s tem zmanjša pritisk na medvretenčne ploščice in vretenca. Seveda je nujno potrebno tudi zmanjšanje telesne teže, če je le-ta previsoka.