



# BOLEČINE V KOLKU

Katarina Planinec

## 1. Zakaj pride do bolečin v kolku?

Vzrok bolečine v kolku je različen, odvisen je od starosti bolnika. Več bolezni kolkov se pojavi že v otroštvu. Pri otrocih do 2. leta starosti je najpogostejši prirojeni izpah kolka, od drugega do petega leta se pojavlja vnetje sklepne ovojnice (prehodni sinovitis), od tretjega do osmega leta Perthesova bolezen (zmehčanje glavice stegenice), od desetega do štirinajstega leta epifizioliza kolka, ki je posledica obremenitve kolčnega sklepa in hitre rasti. Pri odraslih je vzrok bolečine v kolku najpogosteje obraba kolka (artroza). Gre za spremembo, kjer se hrustanec stanjša in sčasoma izgine, kar ima za posledico drgnjenje kosti ob kost.

Ob bolečini v kolku moramo pomisliti tudi na spremembe v hrbtenici, spremembe v trebuhu, medenici, mišicah, kitah in sluznikih stegna ter spremembe na ožilju v smislu zožitve arterij. Na slednje moramo pomisliti zlasti pri kadilcih, pri ljudeh s povišanimi vrednostmi holesterola in pri ljudeh, ki že imajo dokazane spremembe na srčnih in vratnih arterijah. Lahko pa gre za spremembe hkrati na kolku in žilah.

Bolečina v kolku, ki je posledica obrabe, se pogosto prične z bolečinami v kolenu. Po poškodbah lahko pri odraslih pride do nekroze glavice stegenice, zlasti po prelomu vratu stegenice ali izpahu, predvsem če je zlom visoko na vratu stegenice. Pri moških srednjih let je vzrok tudi zmehčanje glavice stegenice neznanega vzroka (idiopatska nekroza glavice stegenice), ki je podobna Perthesovi bolezni otrok. Posebej pogosto se pojavlja pri kroničnih alkoholikih, ki imajo razvito jetrno bolezen. Vzrok bolečine so tudi prirojena koksa vara – gre za posebno motnjo v zakostenevanju. Vzrok motnje ni znan, bolezen pa je dedno pogojena.

Vzrok bolečine v kolku so lahko tudi vnetne, bakterijske ali nebakterijske bolezni kolka. Bakterijska vnetja spremlja poleg bolečine, šepanja, zmanjšanje gibljivosti še prizadetost splošnega počutja s povišano telesno temperaturo, celo mrzlico. V predelu kolka opazujemo znake vnetja, tj. rdečino, oteklino, bolečino; predel nad sklepom je na otip toplejši.

Med nebakterijska vnetja prištevamo revmatoidni artritis, ankilizirajoči spondilitis (Mb. Bechterew), sinovitis, burzitis, benigne in maligne tumorje.

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

Če gre samo za lažjo preobremenitev sklepa, si lahko pomagamo tako, da počivamo. Tek ali daljša hoja po trdih, neravnih površinah nista primerni telesni dejavnosti za bolnika z bolečinami v sklep nasploh ... Za lajšanje bolečin, če so le-te prehude, lahko vzamemo sredstvo proti bolečinam (npr. paracetamol). Pomembno pa je, da si s telesno dejavnostjo krepimo stegenske mišice, najbolje s plavanjem in kolesarjenjem.



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

Zdravnika obiščemo v primeru vztrajanja bolečin, v primeru, da gre za nenadno hudo bolečino s šepanjem in zmanjšano gibljivostjo, ob pridruženih znakih splošnega slabega počutja pa je najboljše zdravniško pomoč poiskati takoj.

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

Zdravnik vas bo najprej povprašal glede vaših težav, vas pregledal in po potrebi poslal na preiskave krvi, rentgensko slikanje ali celo k specialistu in na fizioterapijo, ko bo diagnoza jasna. Katere preiskave so potrebne, se bo odločil na podlagi pogovora z vami in kliničnega pregleda.

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

Pri starejših bolnikih je najpogostejši vzrok zlom kolka, ki mu botruje v starosti pogosto prisotna osteoporoza. Zelo pogosta je tudi obraba kolka – koksartroza. Pogosta so tudi bakterijska ali nebakterijska vnetja v kolku, nadalje vnetja burz in sklepne ovojnice. Vedno obstaja tudi možnost tumorja, tako benignega kot tudi malignega.

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

Odvisni so od vzroka, oziroma bolezni, ki povzroča bolečino v kolku. Samo bolečino zdravimo z zdravili za zdravljenje bolečine – analgetiki. Katere in koliko jih dajemo, je odvisno od ocene jakosti bolečine. Analgetiki, ki jih lahko uporabljamo, so paracetamol, nesteroidni antirevmatiki, tramadol in kombinacije zdravil. Pri zelo močni bolečini lahko dajemo tudi morfinske preparate. Lahko predpišemo tudi fizioterapijo, seveda po predhodni postavitvi diagnoze. V primeru močno omejene gibljivosti, ko vas bodo bolečine in zatrdelost sklepa ovirale pri gibanju ter osebni higieni, vas bo zdravnik družinske medicine napotil k ortopedu za dogovor o zamenjavi kolka.

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

Vodilo pri ukrepanju ob bolečini v kolku je stanje bolnika. Zdravnik družinske medicine bolnika pošlje na preiskave in ga naroči na kontrolo z izvidi. Ob sumu na hujšo bolezen bo zdravnik bolnika poslal k usmerjenemu specialistu.

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

Bolečine v kolku ni mogoče preprečiti, lahko pa jo omilimo ali zmanjšamo s počitkom in jemanjem sredstev proti bolečinam in s tem, da se izogibamo pretiranim obremenitvam tako kolkov kot hrbtenice in kolen. Koristne so vsakodnevne vaje za razbremenitev in krepitev mišic, ki pa jih je potrebno izvajati vse življenje. Starejši ljudje naj pazijo na padce in poskrbijo za dodatek kalcija in vitamina D k prehrani.