

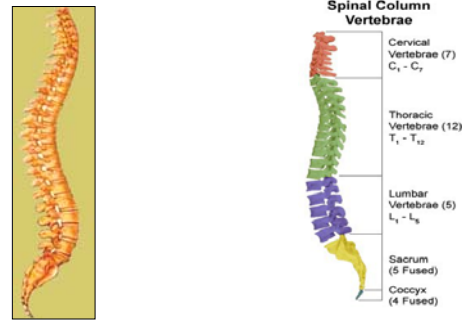
## Sindrom bolne kičme

Rabija Fejzić  
Salih Skopljak

18.05.2010.



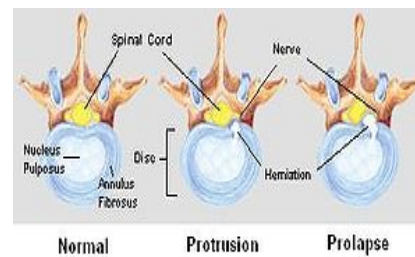
## Građa kičme



## Građa kičme



## Međupršljenski hrskavični disk



## Definicija bolnog sindroma kičme

- Bolni sindrom kičme je skup oboljenja i poremećaja koji izazivaju bol u predjelu kičme.
- Vratna kičma: cervikocefalni, cervikalni i cervikobrahijalni sindrom.
- Lumbosakralna kičma: lumbalni, lumbosakralni sindrom ili lumboishialgiju.

## Mjesta bola na leđima i kičmi



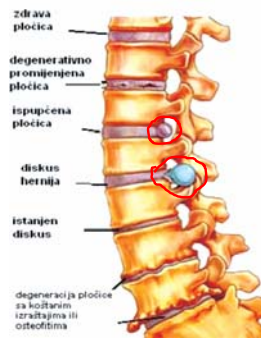
## Faktori rizika

- Dob
- Zanimanje
- Držanje tijela
- Visina i težina
- Trudnoća

## Uzroci bolnog sindroma kičme

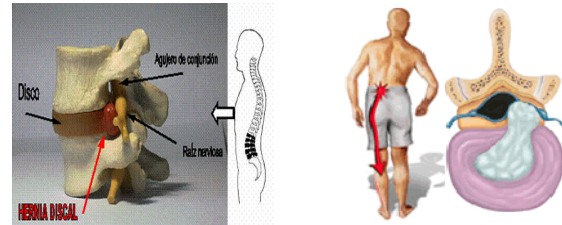
- Degenerativne promjene kičme - spondiloza..
- Osteoporozna pršljenova.
- Prolaps ili hernija međupršljenjskog diska
- Slabi leđni mišići i mekani ligamenti, koji ne pružaju dovoljnu potporu kičmi.
- Upala na zglobovima kičme - reumatske ili infektivne etiologije.
- Tumori kičmenog stuba

## Degerativne promjene - spondiloza



## Uzroci bolnog sindroma kičme

- Prolaps ili hernija međupršljenskog diska



## Klinička slika

- ❖ Bol u kičmi, koji može biti oštar ili tup, varira po intenzitetu, često je manji u mirovanju
- ❖ Napetost mišića u predjelu bola.
- ❖ Bolna i ograničena pokretljivost.
- ❖ Bol u ekstremitetima udružena sa bolom u kičmi.
- ❖ Mogu biti prisutni znaci oštećenja nervnih korjenova (motorični i senzorni ispadi)

## Diferencijalna dijagnoza

- ❖ Porodnici ljekar u svojoj praksi ima zadatak da diferencira pacijente sa bolom u kičmi koji može da ima benignan ili ozbiljan uzrok.
- ❖ Na ozbiljnu osnovnu patologiju ukazuju znakovi za alarm (prisutni u 1 – 5% oboljelih)

## Znakovi za alarm

1. starost <18 ili >65 godina
2. stalna bol, koja se čak povećava; bol u miru
3. bol u grudnom košu
4. anamneza ozljede, malignoma, HIV, uzimanja steroida, zloupotrebe droga
5. mršavljenje ili opšti osjećaj bolesti
6. deformacije kičme

## Znakovi za alarm

7. sfinkterske smetnje
8. anestezija u raskoraku
9. poremećaj hoda
10. rasprostranjeni ili očiti neurološki deficit
11. visoka SR, jutarnja ukočenost duža od 1 h

## Dijagnostika - Laboratorija

- KKS sa diferencijalnom KS
- SE
- alkalna i kisela fosfataza
- serumski kalcijum
- elektroforeza serumskih proteina.

## Dijagnostika – RTG kičme

### ❖Indikacije:

- Simptomi traju više od jedne sedmice,
- Pacijent stariji više od 50 godina
- Suspektna anamneza

❖ **Ostale pretrage** (CT, MRI, mijelografija, EMG) – indikacije postavlja specijalista na višem referalnom nivou.

## Liječenje

### Cilj:

- oslobađanje od bola ( najvažniji cilj u akutnom stadijumu bolesti)
- povratak normalne pokretljivosti
- prevencija ponavljanja

## Liječenje

### •Opšte mjere :

- ❖ Ležanje u krevetu se ne preporučuje kao terapijski tretman,
- ❖ Pacijent može da miruje par dana u zavisnosti od intenziteta bola, u rasterećujućim položajima,
- ❖ Ukoliko je neophodno, opravdano je kraće bolovanje, ali cilj je što brži povratak na posao,

## Liječenje

### ❖Medikamentozna terapija:

- Analgetici
- Nesteroidni antireumatici
- Blagi opijati
- Miorelaksanti

## Liječenje

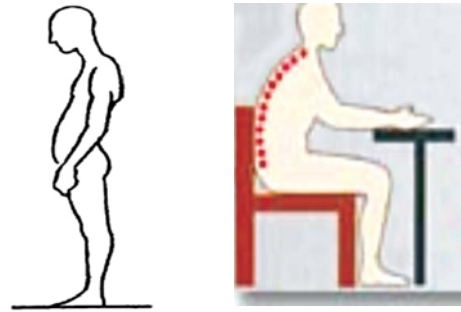
### ❖ Fizikalna terapija :

- aktivnije vježbe za leđa se ne preporučuju u periodu od prve dvije nedjelje,
- dugotrajne vježbe dovoljnog intenziteta koje povećavaju mišićnu snagu i opštu kondiciju imaju dobar efekat na bol i funkcionalni kapacitet pacijenta sa hroničnim lumbalnim problemima,
- led, toplota, kratkotalasna diatermija, masaža i ultrazvuk,

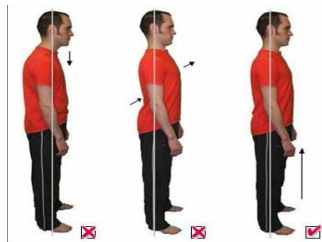
## Prevenција

- Edukacija o održavanju i postizanju pravilnog držanja tijela,
- Regularna fizička aktivnost,
- Pravilna ishrana, održavanje normalne tjelesne mase,
- U okviru sekundarne prevencije ohrabriti pacijente u provođenju kućnog programa terapijskih vježbi.

## Loše držanje tijela

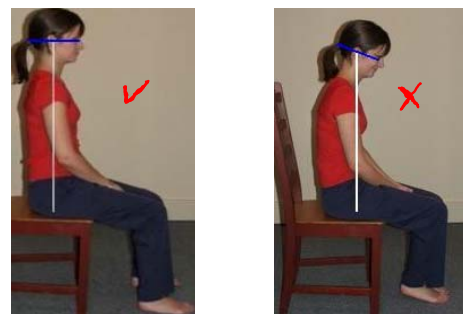


## Pravilan stav tijela



Ako zažmirite i osjetite da su vam uši, rame, kuk, koljeno i gležanj u istoj liniji i postanete svjesni svoga tijela, tada znate da je držanje vašeg tijela pravilno.

## Pravilan stav - sjedenje



## Zaključak

- ❖ Prevenција bolnog sindroma kičme treba da bude integralni dio liječenja istog.
- ❖ Preventivne i terapijske vježbe sprječavaju oštećenje kičme i održavaju dobro zdravstveno stanje i radnu sposobnost.

## Reference:

- Amra Mačak-Hadžiomerović i sarad.: Vodič za prevenciju i tretman lumbalnog bolnog sindroma.
- Avdić D. i saradnici: Bolna leđa. Sarajevo, 2007.
- JU Dom zdravlja Kantona Sarajevo: Klinički put za akutnu lumbalnu bol.
- Avdić D. i saradnici: Bolni vrat. Sarajevo, 2007.
- Mirjana Baričić, Klinika za ortopediju Lovran: Degenerativne bolesti kralježnice.