

## Bolno rame ili prenesena bol?

### Painful shoulder or translated pain?

Rameni zglob je najpokretljiviji zglob u ljudskom tijelu, a upravo ta pokretljivost se postiže na račun njegove anatomske nestabilnosti. Rame je analogno građeno kao zglob kuka, ali za razliku od zgloba kuka gdje je glava femura čvrsto fiksirana u kongruentni acetabulum, glava humerusa je u doticaju s puno manjom zglobnom ploštinom na lopatičnoj kosti. Stoga je rameni zglob prilično nestabilan zglob i da ne postoje obilni ligamenti i mišići koji ga okružuju i daju mu dinamičku stabilnost, rame bi i pri bezazlenoj kretnji moglo iskočiti iz svog ležišta.

Uloga ramena je pripremiti šaku za izvođenje najrazličitijih svakodnevnih životnih aktivnosti ali i mnogih složenih kretnji šake i ramena u različitim zanimanjima i športskim i drugim rekreativnim aktivnostima.

Postoji velik broj uzroka koji mogu dovesti do sindroma bolnog ramena, a klinička slika koja se može manifestirati na više načina ipak najčešće slijedi dva osnovna obrasca. U prvom slučaju bolovi u području ramena pojavljuju se naglo, akutno s ograničenjem funkcije ramenog zgloba, koja je obično prolazna i takvo stanje nazivamo akutno bolno rame.

Drugo, vrlo često stanje počinje neprimjetno s manjim bolovima u ramenu i postupno sve većim ograničenjem pokretljivosti ramena tako da u završnoj fazi gotovo da nisu mogući pokreti u ramenom zglobu. Nekada se za ova stanja upotrebljavao naziv periartritis ramena, a time se zapravo htjela označiti razlika prema promjenama koje se događaju u samom zglobu, jer se riječ periartritis odnosi na promjene mekih struktura oko samoga zgloba. Danas znamo da postoje brojni patološko-anatomske razlozi koji sudjeluju u nastanku oba sindroma, te izraz

periartritis nema više vrijednost kakva mu se pridavala ranije, te se sve manje rabi u medicinskoj literaturi.

Klinički pregled je ključan u određivanju patologije ramena, te je pritiskom na određena mjesta u ramenu moguće pobliže odrediti uzrok boli.

Izuzetno je bitno da se pri bolnome ramenu isključi neka udaljena patologija, jer bol može biti prenesena i iz drugog područja.

Uzroci udaljene boli mogu biti abdominalnog porijekla (žučni kamenci ili pankreatitis), srčana patologija (infarkt miokarda, perikarditis), plućni problemi a i druga stanja kao što su herpes zoster, Pagetov sindrom i cervikobrahijalni sindrom.

Liječenje akutnog bolnog ramena je potrebno što ranije. Bez obzira na uzrok boli potrebno je smanjiti bolove primjenom lokalnih obloga leda ili masažom uz pomoć leda tijekom nekoliko minuta, više puta na dan. Addukcijska kontraktura se sprječava primjenom potpazušnog jastučića jer na taj način postizemo odmak ruke od trupa i sprečavamo nastanak kontrakture ramena. Primjena nesteroidnih antireumatika ili analgetika može pomoći u suzbijanju boli osobito u prvih nekoliko dana bolesti. Katkad je vrlo korisna i lokalna infiltracija glukokortikoida u bolno mjesto koja obično dovodi do dramatičnog smanjenja boli i općeg poboljšanja simptoma.

Smirenjem akutne faze, ukoliko postoji funkcionalni deficit potrebno je nastaviti s provođenjem fizikalne terapije. Najvažnija fizikalna procedura je kineziterapija (terapija pokretom ili medicinska gimnastika), kojom nastojim postići puni, bezbolni opseg pokreta kao jedini zadovoljavajući funkcionalni ishod.

**Ključne riječi:** bolno rame, prenesena bol