

STRUČNI ČLANAK

Javni zdravstveni zavod ZD Ljubljana

PREVENTIVA BOLEČINE V KRIŽU V OSNOVNEM ZDRAVSTVENEM VARSTVU - Šola proti bolečini v križu

PREVENCIJA BOLOVA U LUMBALNOM PODRUČJU U OSNOVNOJ
ZDRAVSTVENOJ ZAŠTITI - Škola protiv bolova u križu

PREVENTION OF LOW - BACK PAIN IN PRIMARY HEALTH CARE
Back School

Friderika Kresal

Povzetek

V članku je obravnavana bolečina v križu in njena prevenција v osnovnem zdravstvenem varstvu. Zaradi njenega velikega socialno - ekonomskega pomena iz stopa preventiva bolečine v križu, ki jo lahko strokovno izvaja le fizioterapevt. Šola proti bolečini v križu je popularna metoda dela z večjim številom pacientov z bolečino v križu. Namen večine šol je povečati "skrb - zase" in s tem zmanjšati tudi ostale probleme, ki so s tem povezani: npr. intenziteta bolečine in absenzizem.

Deskriptorji: preventiva, bolečina v križu, šola proti bolečini v križu

Sažetak:

U članku je opisana bol u lumbalno - sakralnom predjelu križa i njezina preventiva. Zbog njenog velikog socialno - ekonomskog problema, najvažnija je preventiva, koju može jedino fizioterapeut stručno obraditi. Škola protiv bolova u križu je najpopularnija metoda rada s većim brojem bolesnika s bolovima u križima. Uglavnom je cilj većine škola povečati "brigu za sebe" i tako smanjiti i ostale probleme, koji su s tim povezani, npr.: intenzitet boli i absenzizam.

Deskriptori: prevencija, boli u križima, škola protiv bolova u križima

Summary

In the paper, backache and its prevention in primary health care is treated. Because of its great socio - economic significance the importance of prevention of low - back pain, which can be best treated by physical therapist, is pointed out. The low - back

school is a popular method of dealing with the growing number of patients with back pain. The goal of most schools is to increase "self - care" behaviour and thereby decrease other related problems, such as pain intensity and absenteeism.

Descriptor: prevention., low - back pain, low - back pain school.

Zdravstvena vzgoja proti bolečini v križu (BvK), je preventivna dejavnost na področju fizikalne terapije. Pri vzgoji želimo bolnike seznaniti z zgradbo in delovanjem hrbtenice, analizirati vzroke za nastanek bolečine in določiti ukrepe za izboljšanje stanja.

Dosedanje ugotovitve kažejo, da ima 60 - 80% populacije v svojem življenju BvK. Le-ta je najpogostejša v najbolj aktivni dobi, to je med 25. in 50. letom. Če vemo, da je BvK po pogostosti takoj za obolenji dihal, je evidentna velika socialno - ekonomska obremenitev, tako posameznika, kot družbe v celoti.

Zdravstveno vzgojo proti bolečini v križu, se imenuje šola proti bolečini v križu. V Zdravstvenem domu Ljubljana - šiška, smo od jeseni leta 1987, pa do aprila leta 1992, vključili v to šolo 382 bolnikov, 34% moških in 66% žensk.

V šolo proti BvK, vključujemo:

- bolnike (to so predvsem mlajši ljudje), ki so prišli v našo ambolanto zaradi BvK prvič in imajo že izdelano diagnostično obravnavo ali tudi ne
- bolnike, ki imajo občasno ali "sezonsko" BvK, zaradi poškodb, okvar ali obolenj na hrbtenici
- in tiste, ki jih zaradi pogostih ali celo pretiranih obiskih v naši ambulanti, prištevamo že k bolnikom s kronično BvK.

Program šole proti BvK obsega 12 ur, razdeljenih na 4 dni. V skupini je 8 - 10 bolnikov. Pri sestavljanju skupin moramo upoštevati pacientovo zdravstveno, socialno, ekonomsko in psihičko stanje. Pomembno je, da bolniki izhajajo iz podobnih socialnih razmer, da imajo podobno sposobnost dojetanja in, da je njihova motivacija vsaj približno enako močna. Uspeh šole je premosorazmeren homogenosti skupine.

Prvi dan

Ta je za bolnike eden najtežjih, kajti dojetanje in razumevanje anatomije in biomehanike ledvenega predela hrbtenice, najpogostejših obolenj, okvar in poškodb, je za laika težko. Tej razlagi sledi razgovor namenjen utrjevanju prej povedanega in razčlenjevanju posameznih poglavij, ki bolnike najbolj zanimajo.

Drugi dan

Na hitro preletimo snov prejšnjega dne in razčistimo nejasnosti, ki so ostale.

Nato spregovorimo o bolečini:

- kaj jo povzroča
- kako nastaja
- in kakšne vrste bolečine poznamo.

Da bi bolnike obvarovali pred pogostejšimi napadi bolečine, jih moramo poučiti o nekaterih pomembnih dejavnikih, kot so:

- pravilna telesna drža
- čimprejšnje odpravljanje morebitnih nepravilnosti z ustreznimi tehnikami
- skladnost telesa in duha za doseg večje učinkovitosti in skladnosti pri gibanju v prostoru
- samodisciplina, samokontrola in samozaupanje, kot oblika samopomoči za lažje obvladovanje in premagovanje telesnih in psihičnih težav
- ravnotežje med delom, počitkom in rekreacijo
- utrjevanje fizičnih sposobnosti z redno vadbo in primerno izbrano rekreacijo
- redna nega telesa, pravilna prehrana, obleka in obutev.

Med rizične dejavnike, ki pogojujejo nastanek BvK, štejemo tudi bolnikovo ožje okolje, kamor sodi družina in življenje v njej. Zato spregovorimo tudi o:

- zdravih medosebnih odnosih
- življenjskem stilu
- komuniciranju v družini
- delitvi del in nalog v družini.

K rizičnim dejavnikom širšega bolnikovega okolja, sodijo dejavniki delovnega mesta. Ker ZD

Ljubljana - šiška pokriva obsežno industrijsko področje, iščejo pomoč v naši ambulanti za fizikalno terapijo številni delavci, ki opravljajo najrazličnejša fizično naporna dela. Najpogostejši negativni dejavniki delovnega mesta so: ropot, vibracije, vročina, prepah, umetna svetloba, dvigovanje, prenašanje in premikanje težjih bremen, predklanjanje, enolično delo, prisilna drža, stoječe delo, sedeče delo, vdihovanje različnih hlapov in prahu itd., itd. Te bolnike moramo z ustreznim svetovanjem, z izbiro pravilnih tehnik za izvajanje

posameznih del, obvarovati pred poškodobo ali okvaro na delovnem mestu.

Zato jih naučimo osnovnih pravil dvigovanja bremen:

- stabilna, uravnotežena stoja
- ustrezen položaj telesa
- prijem bremena
- pobiranje s tal
- dvigovanje, premikanje in prenašanje bremen
- polaganje bremen
- potiskanje in vlečenje bremen

Tretji dan

Nenaravna, prisiljena drža, slabo sedenje, enostranski monotoni gibi pri delu, vodijo v nelagodje, slabo počutje, utrujenost, prekomerno mišično napetost in nemalokrat v BvK.

Bolnikom v teh primerih svetujemo dobro in pravilno sedenje za kar potrebujemo:

- premakljiv (na kolescih)
- udoben
- prilagodljiv (v višini, naklonu in naslonu)
- in stabilen stol z naslonom za roke.

Miza ob kateri sedijo ali delajo, naj bo ustrezne:

- višine
- površine
- globine

Bolnikom, s pretežno sedečim oziroma stoječim delom, priporočamo aktivni odmor. Če ta ni mogoč, svetujemo občasno spremembo položaja telesa, večkratno vstajanje ali sedenje, nekaj dihalnih in sprostitvenih vaj med delom.

Nato pričnemo z demonstracijo praktičnih nasvetov za vsakdanje življenje:

- ustrezna višina delovnih površin
- izvajanje pravih gibov pri vsakdanjih gospodinjskih aktivnostih (sesanje, likanje, pranje, obešanje perila, postiljanje postelj itd.)
- pravilna izbira pohištva (stol, miza, postelja)
- sedenje na stolu, fotelju, kavču, na tleh
- ležanje v postelji
- načini podlaganja telesa za čimboljšo razbremenitev križa

- vstajanje s potelje (leže na hrbtu, na boku, na trebuhu)
- kako počivamo po težjem delu ali napadu hujše bolečine
- smotrna poraba prostega časa
- kako se obnašamo na izletih in daljših počitnicah.

Ob demonstraciji se običajno razvije vneta razprava, izmenjava mnenj in nasvetov.

Četrti dan

Ta dana namenimo razteznim, krepitevnim in sprostitvenim vajam. Paciente naučimo, katera osnovna pravila mora upoštevati pri vadbi doma:

- prostor naj bo dovolj velik in zračen
- pozimi primerno ogret
- vaje delamo na tleh
- pri vajah nas naj nihče ne moti
- vaje delamo, ko imamo dovolj časa in se nam nikamor ne mudi
- za vadbo moramo biti pripravljeni in sproščeni
- vadimo lahko ob prijetni glasbi
- predvsem pa vadimo redno vsak dan ali vsaj 5 x na teden
- vadbo pričnemo z ogrevanje, z z napenjanem (pet sekund) in sproščanjem (deset sekund) posameznih mišičnih skupin tako, da dobimo občutek med enim in drugim stanjem
- v začetku delamo manj vaj z daljšimi pavzami
- ko vadba ne povzroča več napetosti v posameznih mišicah, niti bolečine, je lahko ritem hitrejši, število vaj večje in tudi zahtevnost vaj težja
- če po vadbi čutimo bolečino kjer koli, pomeni, da smo pretiravali, število vaj moramo zmanjšati in se ponovno postopno prilagajati
- po pravilni vadbi, ustrezno izabranem tempu in težavnostni stopnji vaj moramo čutiti rahlo utrujenost v mišicah, toplejši smo in prepoteni
- če utrujenosti ni, pomeni, da smo naredili premalo vaj, zato jih naredimo še nekaj
- vadbo zaključimo z vajami za rastezanje mišic
- počasi se umirjamo, sproščamo in z vadbo prenehamo
- vadba naj traja 25 - 30 minut.

Cilj, ki ga želimo z vajami doseči je:

- povečana gibljivost hrbtenice, medenice in kolkov
- ojačane mišice trupa, predvsem trebušne.

Namen vaj pa je:

- krepiti slabotne mišice
- raztezati močne mišice

in s tem doseči ravnotežje v telesu.

S spoznanjem osnovnih principov, ciljev in namena redne vadbe, šolo proti BvK zaključimo.

Bolnikov na koncu še enkrat predočimo, da je za osebni, socialni in ekonomski razvoj vsakega posameznika bistvenega pomena dobro zdravstveno stanje.

Za ohranjanje zdravja, predvsem pa za boj proti bolečini v križu, je dobra telesna kondicija nepogrešljiva. Pridobivamo si jo postopoma, z vstrajnostjo, potrpežljivostjo, predvsem pa z disciplinirano, redno vadbo. Hoja, tek, plavanje, kolesarjenje, aerobika in druge ustrezne aktivnosti, so nam pri tem v veliko pomoč.

Slaba drža, nepravilne obremenitve, porušena biomehanika telesa, stresne situacije v privatnem in delovnem okolju, izgube telesne kondicije, so nemalokrat vzrok za nastanek BvK. Zato poskrbimo, da bo naše telo zdravo in v polni kondiciji. Le tako pripravljene se lahko upremo bolečini v križu.

Literatura

1. Liston Colleen B.: Back Schools and Ergonomics. Physical Therapy of the low back, str. 275-299.
2. Linton S. J. Kamwendo K.: Low Back Schools, Physical Therapy, Vol. 67, No. 9, Sept. 1987, str. 1375-1383.
3. Pope M. H.: Risk Indicators in Low - Back Pain. Annales of Medicine, 1989 oct.: 21 (5), str. 387-392.
4. Kresal F.: Šestletne izkušnje na tem področju so me pripeljale do zaključka, da je ta oblika in način dela, ki sem ga opisala pri Šoli proti bolečini v križu za naše paciente, njihovo sposobnost dojemanja in zapomnitve povedanega, trenutno najbolj ustrezna.