

---

# KONZERVATIVNO LIJEČENJE DEFORMACIJA KRALJEŠNICE U ODRASLIH

---

**Prim. mr. sc. Neven Kauzlarić, dr. med.**

**Dr. sc. Neven Ištvanović, dr. med.**

Klinički zavod za rehabilitaciju i ortopedska pomagala Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu,  
Klinički bolnički centar Zagreb

Konzervativno liječenje deformacija kralješnice u odraslih zavisno je od podrijetla uzroka koji su doveli do deformacije kralješnice. Deformacije mogu biti posljedica različitih stanja i bolesti tijekom rasta i razvoja, no deformacije kralješnice mogu se pojaviti i u odrasloj dobi kao posljedice ozljeda, različitih bolesti, ali danas sve više i loših životnih navika koje uzrokuju ili pogoršavaju već postojeću deformaciju. U svakodnevnoj kliničkoj praksi kada pristupamo liječenju deformacija kralješnice u odraslih, načini liječenja ovisiti će prvenstveno o tome ima li pacijent uz deformaciju kralješnice i prateće tegobe, a najčešće će to biti bolno stanje. S obzirom na navedeno liječenje deformacije odnosno tretiranje deformacije kralješnice ići će shodno tome u više smjerova. Kod liječenja kralješnice s pratećim tegobama napose bolnim stanjima primijeniti ćemo već poznate kliničke principe i smjernice. Najčešće će obuhvaćati medikamentno liječenje, potom ciljanu fizikalnu terapiju, ciljane terapijske vježbe uz potporu i svih drugih metoda koje doprinose smanjenju te uklanjanju tegoba od primjene masaže pa sve do primjene prirodnih činitelja liječenja.

Medikamentno liječenje počiva na principima liječenja same bolesti koja je dovela do deformacije kralješnice, tako da je medikamentno liječenje vrlo specifično zavisno da li se radi o upalnoj, imunološkoj ili metaboličkoj ili nekoj drugoj bolesti koja dovodi do deformacije kralješnice. Danas na raspolaganju imamo vrlo široku paletu lijekova kako od antireumatika, analgetika, hormona, citostatika, sve do lijekova sa specifičnim i personaliziranim pristupom liječenja. Terapijske vježbe uz medikamentnu terapiju su danas jedan od najvažnijih pristupa liječenju deformacija kralješnice. Danas su razvijeni različiti modaliteti izvođenja terapijskih vježbi, a prilagođavaju se vrsti, tipu i stanju deformacije kralješnice uvažavajući kako biološke tako i medicinske te paramedicinske faktore svakog pacijenta ponaosob. Terapijske vježbe načelno dijelimo na vježbe potrebne za različitu vrstu deformacije. Primjerice dali ćemo izvoditi simetrične ili asimetrične vježbe kod skolioze zavisiti će dali je deformacija dijelom ili potpuno fiksirana. Kod kifoze i hiperlordoze prioritet dajemo različitim tipovima vježbi - za neke grupe mišićja radimo

program vježbi snaženja odnosno ojačanja, uz istodobno za drugu grupu mišićja vježbe relaksacije odnosno istežanja. Ipak današnji stavovi suvremene medicine sugeriraju na preventivnim programima koji će sprječavati pojavu različitih tegoba kod osoba s deformacijama kralješnice, kako bi se što više podigla kvaliteta života prvenstveno na način izbjegavanja pojavnosti tegoba. Možemo dakle govoriti o bazičnim preventivnim programima koji uključuju napose ergonomiju sjedenja, ležanja i kretanja, uz po potrebi i primjenu ortopedskih pomagala u pojedinim dnevnim aktivnostima, te savjete i edukaciju o ponašanju u svom kućnom i radnom okružju do savjeta i preporukama o športskim i rekreativnim aktivnostima. Kako je današnji način života većinom sjedilački, ergonomija sjedenja danas je najvažniji čimbenik napose vezano uz radna mjesta koja iziskuju dugotrajna sjedenja.

Pojedina ortopedska pomagala kod nekih pacijenata imaju svakodnevnu primjenu, primjerice kod oštećenja kostiju i zglobova nogu s bitnom promjenom statike (pr. skraćjenja) koja za posljedicu imaju direktnu povezanost s promjenom statike i dinamike same kralješnice. Najčešći svakodnevni primjer je skraćjenje jedne od nogu koje će kod hodanja, a napose kod stajanja izazvati među inim i deformaciju kralješnice tipa skolioze kao kompenzaciju skraćjenja. Odgovarajućim povišenjem bilo preko ortopedskog uloška ili cipele, praktički mi poništavamo efekt nepovoljne statike nogu na samu kralješnicu. S druge strane primjena pomagala za kretanje (štake, hodalice) više je preventivne naravi ciljem sprječavanja padova kod izraženih deformacija kralješnice s posljedicom bitno narušene ravnoteže i koordinacije. Športske i rekreativne aktivnosti vrlo značajno utječu na opće poboljšanje kako zdravstveno tako i psihološko. No određene športske i rekreativne aktivnosti preporučuju se kod pojedinih tipova deformacija kralješnice, dok istodobno neke tjelesne aktivnosti ne preporučuju se jer mogu izazvati pogoršanje deformacije i/ili pojavnost bolnih stanja vezanih uz kombinaciju deformacije i određene tjelesne aktivnosti. Zaključno, samo sveukupnim pristupom svega prije napisanog možemo odraslim osobama s deformacijom kralješnice poboljšati kvalitetu života.

## Literatura:

1. Harrison. Principi interne medicine; priručnik. 3.izdanje. Ivančević Ž, Rumboldt Z, Bergovec M, Silobrčić V, Bruketa D, urednici hrvatskog izdanja. Split: Placebo; 2007. str. 1-2204.
2. Ivančević Ž, Rumboldt Z, Bergovec M, Silobrčić V. MSD - Priručnik dijagnostike i terapije. 1.izdanje. Split: Placebo; 2000. str. 1-3120.
3. Grazio S, Ćurković B, Vlak T, Bašić Kes V, Jelić M, Buljan D i sur. Dijagnostika i konzervativno liječenje križobolje: pregled i smjernice Hrvatskog vertebralnog društva. Acta Med Croatica. 2012;66: 259-94.
4. Kauzarić N, ur. Ortopedska pomagala. Zagreb: Društvo za protetiku i ortotiku- ISPO Croatia: 2018.