

POGLED DRUŽINSKEGA ZDRAVNIKA:
PRIMERJAVA OBRAVNAVE OSEB Z AKUTNO
BOLEČINO V HRBTU TER KRONIČNO MIŠIČNO
SKELETNO BOLEČINO V SKLOPU PROJEKTA
MISK BOL IN BREZ NJEGA

Mihaela Strgar Hladnik, dr. med.

ZD Ljubljana

ZAKAJ GOVORIMO O BOLEČINAH V KRIŽU

- Bolečine v križu so ena najpogostejših zdravstvenih težav.
- Bolečine v križu so 2. najpogostejši vzrok obiska pri zdravniku.
- Prizadenejo več kot 84 % ljudi vsaj enkrat v življenju.
- 5 – 10 % ljudi ima kronično bolečino v križu.
- Pogost vzrok za bolniške odsotnosti in zmanjšano kakovost življenja in invalidnost.

ZGRADBA HRBTENICE

Osnove anatomije:

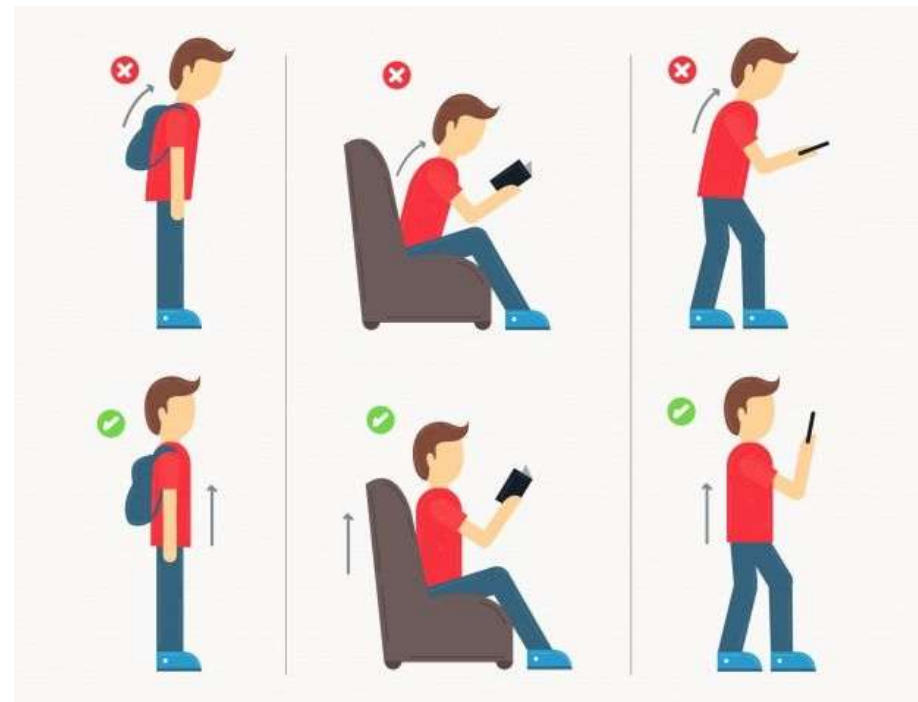
- Lumbalni del hrbtenice (ledveni del).
- Vloga medvretenčnih ploščic, mišic in vezi.
- Pomembnost stabilnosti in gibljivosti.



VZROKI ZA BOLEČINO V KRIŽU

Najpogostejši vzroki:

- Dolgotrajno sedenje
- Napačno dvigovanje bremen
- Slaba telesna drža
- Pomanjkanje telesne aktivnosti
- Prekomerna telesna teža



DEJAVNIKI TVEGANJA

- Starost: po 30 letu pogosteje
- Prirojene in pridobljene bolezni hrbtenice
- Poklic: težko fizično delo, prisilne drže, dolgotrajne vožnje
- Življenjski slog : sedeč način, slaba ergonomska ureditev
- Psihični stres – kronična izpostavljenost
- Kajenje in nezdrav način življenja – debelost, inaktivnost



PREVENTIVA

- Zgodnje preprečevanje = manj bolečin, manj bolniške odsotnosti, večja produktivnost.
- Dolgoročno ohranjanje zdrave hrbtenice.

ODNOS LJUDI DO GIBANJA:

- Hiperaktivni rekreativci – manjšina.
- Sedeča populacija - večina.
- Zdrav način gibanja – nekaj.

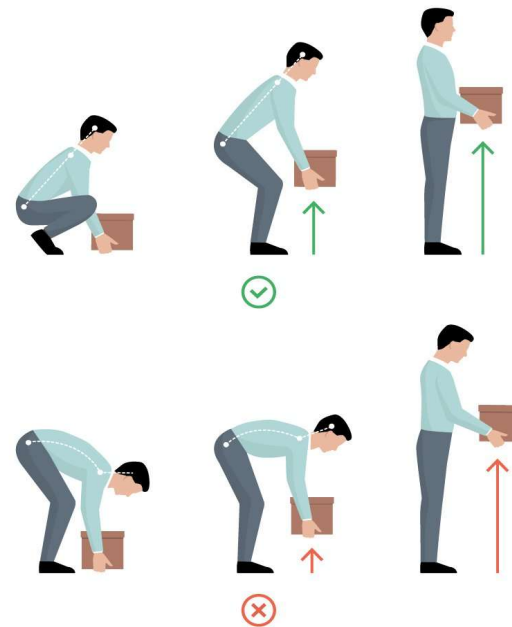
SEDEČE DELO

- Pravilna višina stola in mize.
- Podpora za križ (ledvena opora).
- Pogosto vstajanje in razgibavanje (na 30 – 60 minut).
- Uporaba primernih orodij pri fizičnem delu.



DVIGOVANJE BREMEN

- Pokrčena kolena, raven hrbet.
- Breme blizu telesa.
- Uporaba moči nog, ne hrbta.



AMBULANTA V ZD ČRNUČE

LETO 2024

- 40 bolnikov je imelo diagnozo bolečine v križu (M54.5)
 - 18 žensk
 - 22 moških
- Povprečno število dni v bolniškem staležu - 24 dni:
 - Max. 69 dni
 - Min. 1 dan
- Vzroki za dolgotrajno odsotnost z dela (69 dni)
 - Težko fizično delo (gradbeni delavci)
 - Ponavljajoči gibi za tekočim trakom v prisilni drži
 - Delo v skladišču - dvigovanje težkih bremen
- Vzroki za kratkotrajno odsotnost z dela – “zagrabilo me je v križu“: (1 – 2 dneva)
 - Nepravilno dolgotrajno sedenje in vstajanje
 - Nepravilno dvigovanje bremen s tal

ČAKALNE DOBE ZA FIZIOTERAPIJO V ZD BEŽIGRAD

Za diagnozo bolečine v križu (M545):

- Pod stopnjo nujnosti **ZELO HITRO** - začetek decembra 2025.
- Pod stopnjo nujnosti **HITRO** - začetek marca 2027.
- Pod stopnjo nujnosti **REDNO** - konec marca 2027.

AKUTNA BOLEČINA

Vprašanje MiskBol 5. : Za osebo s takim zdravstvenim stanjem, kot je moje, ni zares varno, da je telesno dejavna.

Mnenje bolnikov o fizični aktivnosti ob bolečini:

- ko boli, mirujejo (ležijo, sedijo pred TV),
- telesna dejavnost poslabša stanje,
- zaskrbljeni, da imajo resno bolezen,
- potrebujejo vsaj MR in ortopeda.

AKUTNA BOLEČINA

Percepcija fizioterapije:

- Priklop na aparate (TENS, ...)
- Masaža
- Redko uvid o potrebnosti rednih vaj

OBRAVNAVA V FIZIOTERAPIJI ZD Bežigrad: 70 ljudi

- Čakalna doba do 14 dni.
- Zadovoljni.

AKUTNA BOLEČINA

Komentar na StarT Back vprašalnik:

- Vprašanja od 6-9: screening depresije
- Obravnava v FTH: preprečevanje razvoja kronične bolečine
- Spregledani: akutna bolečina z nevrološkimi izpadi brez depresije in svetovanim konzervativnim zdravljenjem

AKUTNA BOLEČINA

Obravnava v CKZ:

- Promocija gibanja
- Natančna anamneza in časovna opredelitev izvajanja gibanja
- Testi gibanja /gibljivosti
- Spremljanje
- Premalo vaj za ledveno hrbtenico (napotitev zaradi akutne bolečine ledveno)

- Sodelovanje bolnika, redno izvajanje vaj
- Opustitev programa – prenehanje sodelovanja

KRONIČNA BOLEČINA

Velik zdravstveni problem:

- Veliko sočasnih bolezni
- Običajno pridružena depresija z resignacijo in vdanostjo v usodo
- Nezmožnost sprejemanja odgovornosti za svoje zdravstveno stanje
- Nezmožnost spremembe življenjskega sloga
- Pogosti obiskovalci ambulant in različnih specialistov
- Dolgotrajne bolniške odsotnosti in invalidske upokojitve

KRONIČNA BOLEČINA

Obravnava v IRSR:

- Kompleksne bolnice (več patoloških stanj, veliko specialističnih izvidov)
- Visoka pričakovanja
- Majhna motivacija za spremembo življenjskega sloga (gibanje)

Izkušnje obravnave na IRSR – razočaranje:

- 2 predavanji znotraj 1 meseca, nato čakanje na kompleksno obravnavo (2 leti?)

KRONIČNA BOLEČINA

Kaj lahko ponudimo v CKZ pred obravnavo na IRSR – DELAVNICE V CKZ

- Ali sem fit - 1 mesec
- Gibam se - več kot 2 leti
- Test telesne pripravljenosti - 1 mesec
- Tehnike sproščanja - 8 mesecev
- Spoprijemanje s stresom - 2 leti

PREDLOGI ZA IZBOLJŠANJE MISKBOL

Akutna bolečina:

- Bolj učinkovite vaje za bolečine v ledvenem predelu (CKZ)
- Video posnetki, zloženke z vajami

Kronična bolečina:

- Večja zmogljivost CKZ
- Video posnetki sproščanja, vaj.

PREDLOGI ZA IZBOLJŠANJE PREVENTIVE

Izobraževanja za zdravstvene delavce:

- Delavnice o :
 - Motivacijskih tehnikah
 - Novih spoznanjih o zgradbi in delovanju hrbtenice
 - Gibanju in pravilni drži, vajah

Za populacijo:

- Promocija zdravega načina življenja in gibanja na delavnicah, prireditvah, v medijih, na socialnih omrežjih preko vplivnežev

