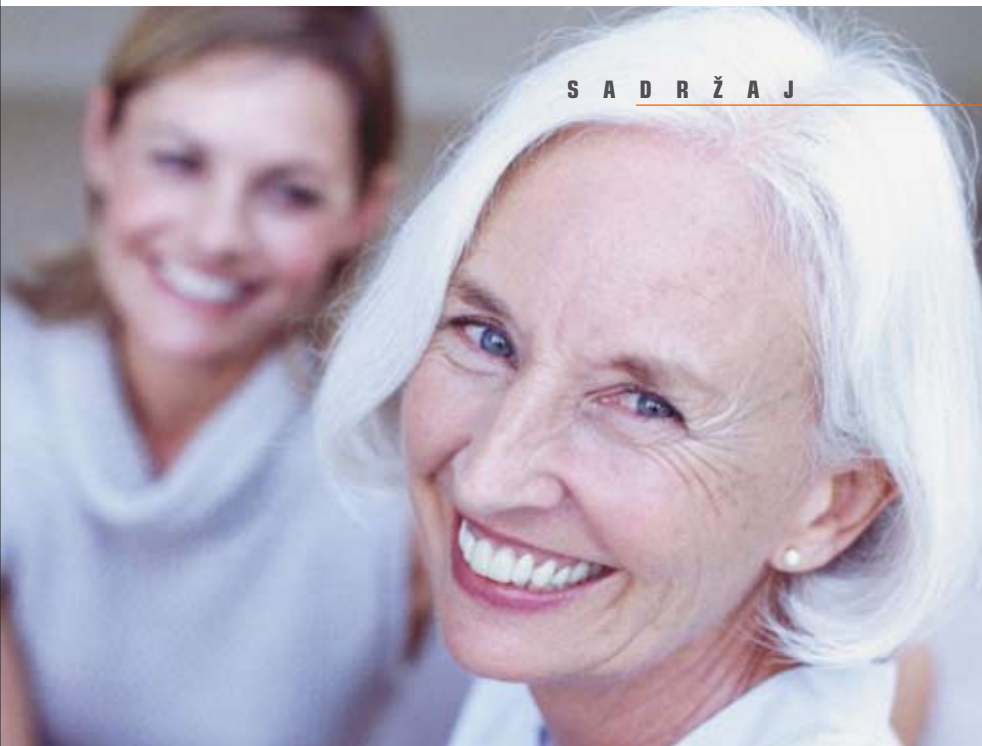




Križobolja



S A D R Ž A J



1. Uvod	4	5. Koraci ublažavanja boli	20
		Najvažniji savjeti za snažnija leđa	22
2. Epidemiologija	6	Hoće li fizikalna terapija pomoći?	23
Zašto ja?	7	Jednostavne vježbe za zdravija leđa	24
Križbolja je sve veći problem	8	Početni program vježbanja	26
Hoće li se pogoršati starenjem?	9	Napredni program vježbanja	28
		Lijekovi za liječenje križbolje	30
3. Vrste i uzroci križbolje	10	Drugi oblici liječenja	33
Kako mogu aktivno živjeti s križboljom?	11	Je li operacija potrebna?	36
Građa kralježnice	12		
Što uzrokuje križbolju?	13	6. Korisni kontakti	38
4. Dijagnoza	16	7. Rječnik pojmova	38
Prvi posjet liječniku	16		
Koji testovi mogu pomoći pri dijagnozi?	18		

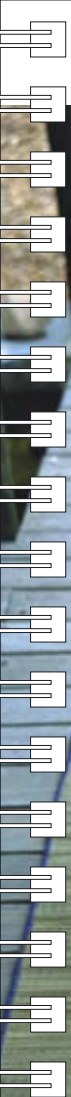
**Ovaj priručnik omogućiti
će Vam da otkrijete
uzroke križbolje
i da je ublažite**

Dragi pacijentu, Vaša leđa su složene građe. Sve te kosti, ligamenti, mišići i tetive daju veliku snagu i pokretljivost, ali kada nešto pođe po zlu i prilično malo oštećenje može Vam uzrokovati puno boli i nelagode. To nije samo intenzivna nelagoda već zaista može utjecati na Vaš životni stil. Križobolja nije samo smanjenje Vaše pokretljivosti nego Vas može spriječiti da se bavite onim u čemu uživajte.

Za mnoge je križobolja učestali problem. Možda ste je podnosili već duže vrijeme, a zatim odjednom, vjerojatno bez vidljivoga razloga Vaša leđa su samo "otkazala". To je zato jer je Vaša kralježnica osjetljivo ugođen instrument koji je uključen u gotovo svaki pokret koji činite.

Brojni su primjeri u kojima je križobolja samo posljedica "prirodnog trošenja". Često ne postoje jednostavni odgovori. Vaš liječnik može Vam prepisati lijekove protiv bolova (analgetike) koji će pomoći kratkoročno. Ipak postoji mnogo toga što možete sami učiniti da smanjite svoju bol i nelagodu. Ovaj priručnik pružit će Vam korisne informacije o križobolji, uključujući vježbe za jačanje leđnih mišića, alternativnu metodu liječenja i kontakte za daljnje informacije. Slijedenjem ovdje danih savjeta, možete spriječiti probleme s kralježnicom.





**Vaša kralježnica je
osjetljivo ugoden
instrument**

Z A Š T O J A ?

Križbolja “muči”
milijune ljudi



Iako trpite snažnu nelagodu uzrokovanu križoboljom, znajte da niste sami! Ona "muči" milijune ljudi. Četiri od pet odraslih osoba doživjelo je križobolju u nekom razdoblju svog života.

Križobolja je drugi najčešći razlog savjetovanja s liječnikom. Jedino glavobolja češće uzrokuje bol. Jaka križobolja dovoljan je uzrok odlaska na bolovanje. Premda je križobolja česta i bolna, moguće ju je spriječiti jednostavnim postupcima kao što su vježbanje i prilagođavanje novom načinu sjedenja i stajanja da biste kralježnicu održali gipkom.

Vaša leđa su važna u kontroli držanja čak i kada se ne krećete. Zato je bol u leđima tako neugodna i nepodnošljiva. Većina ljudi iskusila je umjerenu do jaku bol, gdje svaki pokret može biti jako neugodan. Rijetko je bol u leđima blaga - češće je vrlo bolna i imobilizirajuća.

Dok su možda vaši problemi počeli specifičnom ozljedom ili događajem (možda podizanjem tereta ili čak kihanjem), većina križobolja uzrokovana je dugotrajnom degeneracijom. Puno češće je jednostavno rezultat lošeg držanja i sjedećeg stila života tijekom godina.

KRIŽOBOLJA JE SVE VEĆI PROBLEM

Križobolja nije samo veliki problem Zapadne Europe, već je sve veći problem širom svijeta. Zadnjih 50 godina prosječan broj dana izostanka s posla zbog križobolje povećao se deseterostruko. To povećanje ne odražava povećanje broja ljudi koji pate od križobolje, već su se promijenili naši stavovi i očekivanja u 21. stoljeću.

Križobolja češće zahvaća ljude u određenim zanimanjima. Ljudi koji teško fizički rade u rizičnoj su skupini, ali i uredski posao može pogoršati križobolju jednostavno zbog lošeg držanja i sjedećeg položaja.

Križobolja u donjem dijelu leđa je stanje s kojim možete živjeti bolje samo ako izbjegnute ili smanjite buduće akutne upale.





HOĆE LI SE POGORŠATI STARENJEM?

Križobolja se najčešće javlja između 40. i 60. godine života, ali nije rijetka niti u ranijoj životnoj dobi. Javlja se čak u šesnaestogodišnjaka. Ako je Vaša križobolja problem koji se stalno vraća, onda će s godinama, čini se, postati sve češća i prisutnija zbog "prirodnog trošenja".

Zadnjih 50 godina, deseterostruko se povećao prosječan broj dana izostanka s posla zbog križobolje

KAKO MOGU AKTIVNO ŽIVJETI S KRIŽOBOLJOM?



Bol u leđima i nelagoda znak su da nešto nije u redu.

Davanje točne dijagnoze može biti teško i vremenski ovisno, ali važno je potražiti medicinski savjet. Bez pravoga liječenja Vaš problem s leđima mogao bi se pogoršati, vodeći u kroničnu bol koja može potrajati mjesecima ili godinama.

Dok je bol kratkotrajna treba pažljivo planirati dugoročno liječenje. Ako Vaša bol nije uzrokovana određenom ozljedom (npr. sportskom), onda je vjerojatno rezultat oštećenja zbog lošeg držanja, sjedećeg stila života tijekom dužeg vremena ili zbog posla.

Liječenje zahtjeva ravnotežu između kratkoročnog uzimanja lijekova, preporučenih vježbi te savjeta za dobro držanje i životni stil da bi se smanjio rizik povratka križobolje.

**Dok je bol kratkotrajna
treba pažljivo planirati
dugoročno liječenje**

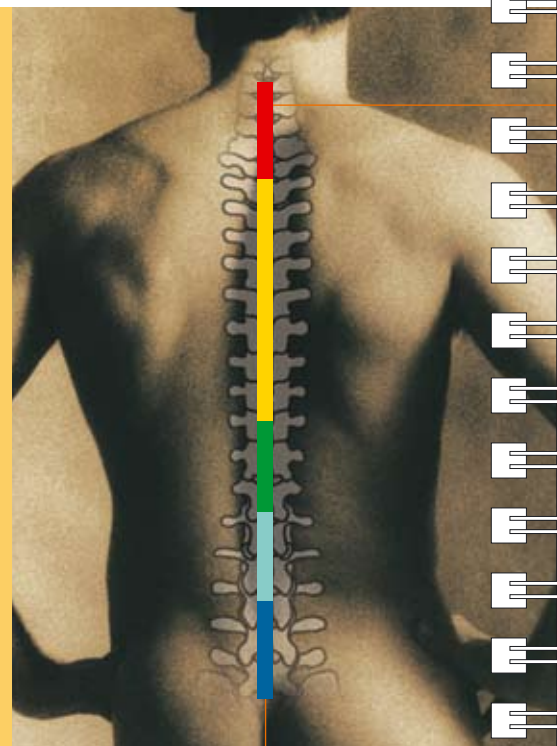
GRADA KRALJEŽNICE

Vaša kralježnica se sastoji od određenoga broja kralježaka ili grupe kostiju koje su složene u okomitu strukturu poznatu kao lumbalna kralježnica.

Funkcija kralježnice je dvostruka: mora osigurati strukturnu potporu i omogućiti slobodno kretanje (sagibanje i okretanje ako je potrebno); te, također, držati i štiti leđnu moždinu koja tijelo opskrbljuje (inervira) živcima.

Kao što se može vidjeti iz dijagrama, kralježnica se sastoji od pet zasebnih cjelina poznatih kao (od vrha prema dolje):

- vratna kralježnica (crveno)
- grudna kralježnica (žuto)
- slabinska kralježnica (zeleno)
- krstača (tirkizno)
- trtica (tamno plava)



Ligamenti i mišići drže kralježnicu na mjestu i daju joj snagu i pokretljivost. Većina problema nastaje u donjem dijelu kralježnice

ŠTO UZROKUJE KRIŽOBOLJU?

Uzroci Vaše križobolje mogu biti brojni. Jedan od razloga može biti Vaš posao. Međutim, uzrok ne mora biti samo dizanje tereta već može nastati i zbog višemjesečnoga lošeg držanja.

Dugotrajna bol može također dovesti do tjeskobe i depresije. Križobolja može biti prije pokazatelj depresije, nego njen uzrok. To je razlog više zašto je važno da dobijete točnu dijagnozu križobolje! Naši osjećaji mogu imati ozbiljne posljedice na raspoloženje. Jedan od pristupa liječenju križobolje je primjena kognitivnih tehnika koje uključuju analizu promjene raspoloženja i misaonih procesa.

Uglavnom je bol uzrokovana naprezanjem ili kidanjem mišića, ligamenata i tetiva. Disk koji odvaja svaki pojedini kralježak, također može biti oštećen, što rezultira pritiskom na živac. Ponekad mišići koji okružuju ozljedu mogu dovesti do bolnoga grča koji imobilizira, tj. uzrokuje ukočenosti Vaših leđa.





Širenje boli kroz nogu poznato je kao išijas, koji nastaje iritacijom jednog ili više korijena živca (n. sciaticus – glavni živac koji inervira svaku nogu) dok napušta kralježnicu. Najčešći uzrok je pritisak zbog protruzije diska.

Težina je također čimbenik nastanka išijasa. Ako ste pretili, čak i samo nekoliko kilograma, stavljate dodatni teret na svoja leđa. Dakle, smanjenjem težine mogli biste zaista pomoći smanjenju boli i nelagode.

Križobolja također može biti posljedica genetske predispozicije (npr. skolioza).

Križobolju mogu uzrokovati neki događaji i nezgode:

- ozljede na radu i nezgode
- sportom uzrokovano naprezanje ili ozljeda
- pad na leđa
- nepravilno podizanje
- rad u vrtu

Bol može jednostavno nastati zbog godina – kao rezultat dugotrajne degeneracije koja nastaje uslijed loših navika tijekom života:

- loše držanje
- sjedenje bez oslonca
- sjedeći uredski posao
- izostanak vježbanja
- neprimjerena obuća

Kao što se bol može iznenada pojaviti bez nekog vidljivog razloga isto tako može i nestati bez liječenja.

Vaš odgovor na bol uvjetovan je društvenim, kulturnim i psihološkim čimbenicima. Npr. šaman može hodati po vrućem ugljenu jer je društveno, kulturno i psihološki naučen da minimalizira osjet boli. Većina nas ne bi imala istu reakciju!

**Različiti ljudi
različito osjećaju bol**



PRVI POSJET LJIEČNIKU

Donji dio leđa je najčešće mjesto gdje počinje križobolja jer to područje podnosi najveći teret i stres. Ipak dijagnosticiranje uzroka Vaše boli i nelagode nije lagan zadatak. Liječnik će pregledati Vaša leđa i utvrditi gdje Vas boli, koji stupanj pokretljivosti imate bez boli i grče li Vam se mišići.

Donji dio leđa je najčešće mjesto gdje počinje križobolja

Točna dijagnoza uzroka boli i nelagode je teška jer može postojati puno razloga. Utvrđivanje i procjena povijesti Vaše križobolje je vrlo važan čimbenik za dijagnozu. Uobičajena pitanja koja Vaš liječnik može postaviti:

Kada je bol počela?

Koliko je jaka? Može Vas pitati da odredite jačinu boli od 1 do 10.

Što joj je prethodilo – je li to bila ozljeda ili se spontano pojavila?

Zadržava li se u leđima ili se spušta niz nogu? Ako se spušta, koliko daleko ide?

Što ublažava bol, a što pogoršava?

Postoji li gubitak kontrole mokrenja ili stolice?

Vaš liječnik će, također, željeti obaviti fizikalni pregled. Uobičajeni testovi koji pomažu u postavljanju dijagnoze uključuju:

Osjetljivost na udarce duž kralježnice.

Test podizanja noge – što uključuje i pružanje noge.

Znakovi slabosti u donjim ekstremitetima.

Test refleksije nožnog zgloba i koljena.

Znakovi slabosti i ukočenosti stopala.



Ostali simptomi koje bi Vaš liječnik mogao potražiti vezani su za tjeskobu ili depresiju. Mogao bi procijeniti Vaše psihičko stanje i kako križobolja utječe na Vas.

Daljnji testovi u ranoj fazi neće biti potrebni, osim prepisivanja analgetika da Vam olakšaju bol i nelagodu uz kombinaciju promjene načina života, smanjenja težine i prihvaćanja jednostavnog režima vježbanja.



Za daljnju procjenu Vaš liječnik može nastaviti i s drugim testovima od kojih će se neki napraviti u lokalnoj bolnici ili može zatražiti mišljenje specijalista.

Rentgen je bezbolan postupak koji može pomoći liječnicima da vide postoji li degeneracija kralježaka u donjem dijelu leđa. Rentgenske zrake pokazuju kosti, ali ne i puno drugog tkiva pa je osobito koristan za utvrđivanje lomova.

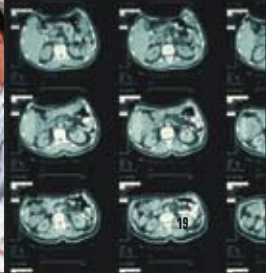
KOJI TESTOVI MOGU POMOĆI PRI DIJAGNOZI?

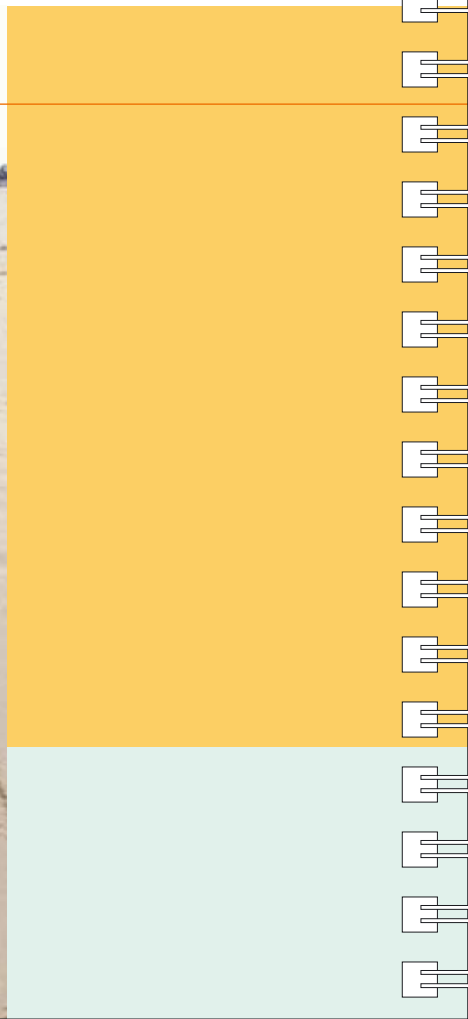
MRI [Magnetic Resonance Imaging] koristi magnetske valove i radiovalove koji stvaraju kompjutersku sliku. Slike mogu pokazati nepravilnosti i mekoga tkiva kao što su oštećenja živaca, ligamenata, diska i kostiju.

CAT [Computer Assisted Tomography] je kombinacija rentgenskih zraka i magnetne rezonancije jer pokazuje i kosti i meko tkivo. Omogućava odvojen pregled svake pojedine regije kralježnice. Ta slika pokazuje

stanje diska i degeneraciju kostiju, ali često nije tako jasna kao rentgen ili magnetska rezonancija.

EMG [Electromyogram] provjerava funkciju korijena živaca i način kako živci utječu na mišićne funkcije. Pritisak na živce ili oštećenje živaca mijenja način prijenosa signala koji utječe na mišićne reakcije.





Postoje različite vrste terapija koje bi možda željeli probati da biste se riješili križbolje. Uz određene vrste terapija potrebno je i uzimati lijekove. Samo u nekim slučajevima operacija bi bila poželjna i korisna. Prije će Vam se savjetovati da vježbate te da potražite pomoć ili savjet kiropraktičara ili osteopata. Neki ljudi misle da je holistički pristup koristan, pokušavaju s masažama, jogom, akupunkturom, terapijama opuštanja ili tehnikama mentalne kontrole. Nema jednostavnog odgovora i možda otkrijete, u dogovoru sa svojim liječnikom, da su neke navedene terapije Vama najkorisnije.

Vježbanje može minimalizirati križbolju jer čini Vaše mišiće leđa, trbuha, bokova i bedara snažnijima i pokretljivijima. Svaka fizička aktivnost je korisna – čak i šetnja psa! Neki ljudi održavaju dobru kondiciju rekreativnim aktivnostima kao što su šetnja, trčanje, vožnja bicikla i plivanje. Postoje, također, specifične vježbe koje možete svakodnevno napraviti za samo nekoliko minuta i koje će zaista koristiti Vašim leđima. Primjeri su dani na stranicama 26 – 29.

**Za terapiju se
odlučite u dogovoru
sa svojim liječnikom**



NAJVAŽNIJI SAVJETI ZA SNAŽNIJA LEĐA

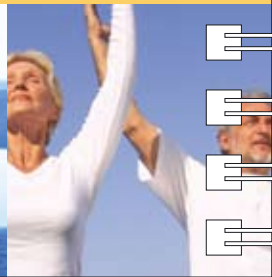
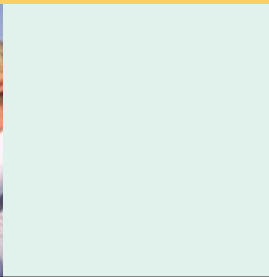
Vodeći brigu o svojim svakodnevnim aktivnostima možete pomoći svojim leđima. Evo nekoliko pametnih ideja.

Stojte pametno. Stojte u položaju koji ne stvara napetost Vašim leđima. Ako morate stajati duže vrijeme, pokušajte povremeno opustiti leđa da bi mišići ostali gipki.

Sjedite pametno. Izaberite stolicu čiji naslon podupire leđa ili stavite jastuk, smotajte ručnik da bi Vaša leđa održala normalnu krivulju. Pokušajte održati nivo kukova.

Dižite pametno. Dopustite nogama da rade posao. Krećite se ravno gore-dolje. Držite leđa uspravno i savijajte se samo u kukovima. Držite teret blizu. Izbjegavajte dizanje tereta i okretanje istovremeno.

Spavajte pametno. Izaberite čvrsti madrac i koristite jastuk za podupiranje vrata.



HOĆE LI FIZIKALNA TERAPIJA POMOĆI ?

Fizikalna terapija odnosi se na grupu tretmana koji uključuju masažu, istezanje, elektrostimulaciju, primjenu topline i hladnoće i jačanje mišića. Fizioterapeut zna koje su grupe mišića uključene u Vašu bol te Vas može naučiti vježbama istezanja da biste opustili grč i ojačali mišiće. Preporučena fizikalna terapija može uključiti:

- primjenu hladno-toplog tretmana, masaže i elektrostimulacije
- trening gipkosti i snage vježbama držanja i istezanja
- terapiju u bazenu koja oslobađa pritisak na kralježnicu smanjenjem gravitacije pomoću vode
- vježbe za pravilno držanje koje poučavaju kako sjediti

Istezanje mišića može osloboditi pritiska prouzrokovanih pritiskom diska i smanjiti bol. O izboru metode razgovarajte sa svojim liječnikom ili fizioterapeutom.



JEDNOSTAVNE VJEŽBE ZA ZDRAVIJA LEĐA



Bilo kakve aerobne vježbe koje dovode do bržeg rada srca, mogu pomoći

Znanstvene studije pokazuju da ljudi koji redovito vježbaju imaju manje problema s križoboljom. Vježbe pomažu jačanju mišića koji podupiru kralježnicu. Jačaju i trbušne mišiće, mišiće ruku i nogu koji također mogu smanjiti bol u leđima. Vježbe istezanja mogu smanjiti grč mišića. Bilo kakve aerobne vježbe koje dovode do bržeg rada srca mogu pomoći jer su endorfini, koji se oslobađaju vježbanjem, prirodni inhibitori boli. Prihvatite savjet i budite sigurni da su Vaša leđa ojačana kada vježbate trbušne mišiće.

Redovito vježbanje obnavlja snagu Vaših leđa i važno je za Vaš potpuni oporavak, kao i za vraćanje svakodnevnim aktivnostima. Vaš liječnik ili fizioterapeut može Vam preporučiti da vježbate 20-30 minuta jednom do tri puta na dan tijekom Vašega ranog oporavka. Mogu predložiti neke od sljedećih vježbi:



POČETNI PROGRAM VJEŽBANJA



Jačanje gležnjeva. Legnite na leđa. Pomičite gležnjeve gore-dolje. Ponovite 10 puta.



Klizanje pete. Legnite na leđa. Lagano savijajte i pružajte koljena. Ponovite 10 puta.



Stežanje trbuha. Legnite na leđa sa savijenim koljenima i rukama koje se dodiruju na rebrima. Stežite trbušne mišiće da biste potisnuli rebra prema leđima. Ne zadržavajte dah. Ostanite u tom položaju 5 sekundi. Opustite se. Ponovite 10 puta.

10 - 30 minuta,
1 - 3 puta dnevno



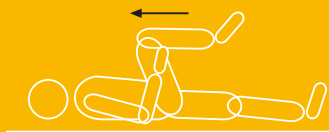
Čučnjevi uza zid. Stanite leđima naslonjeni uza zid. Stavite stopala 30 cm ispred tijela. Držite stisnute trbušne mišiće dok polako savijate oba koljena pod kutom od 45°. Ostanite u tom položaju 5 sekundi. Polako se vratite u prvobitni položaj. Ponovite 10 puta.

Podizanje pete. Stanite tako da ravnomjerno opteretite oba stopala. Lagano podižite pete. Ponovite 10 puta.

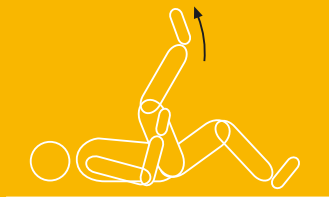
Podizanje ispružene noge. Legnite na leđa s jednom nogom ispruženom, a drugu savijte u koljenu. Stišćite trbušne mišiće da biste stabilizirali kralježnicu. Lagano ispružite nogu i podižite 15 - 20 cm i zadržite u tom položaju 1 - 5 s. Spustite nogu. Ponovite 10 puta.



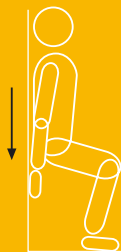
NAPREDNI PROGRAM VJEŽBANJA



Privlačenje svakog koljena do prsa. Legnite na leđa s ispruženim koljenima. Savijte jedno koljeno i stavite ruku ispod čašice koljena. Privucite koljeno sve do prsa. Držite 20 sekundi. Opustite se. Ponovite 5 puta sa svakom nogom.



Istezanje tetive koljena. Legnite na leđa sa savijenim nogama. Držite gornji dio noge iza koljena. Polagano istežite koljeno sve dok se istežanje ne osjeti u bedrima. Zadržite nogu u tom položaju 5 sekundi. Opustite se. Ponovite vježbu 5 puta i drugom nogom.



Vježbe uza zid za jačanje leđnih mišića, bokova i leđa. Stanite leđima prema zidu i raširite stopala u širini ramena. Polako se spustite u čučanj pod kutom od 90°. Brojite do 5 i vratite se u početni položaj. Ponovite 5 puta.

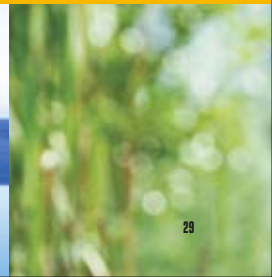
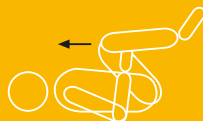


Poluležeći položaj za jačanje trbušnih mišića.

Legnite na leđa sa savijenim koljenima i stopalima na podu. Polagano dižite glavu i ramena s poda dok su ruke pružene prema koljenima. Brojite do 10. Ponovite 10 puta.

Vježbe za smanjenje napetosti leđa.

Legnite na leđa sa savijenim koljenima i stopalima na krevetu ili podu. Podignite koljena prema prsima, stavite obje ruke ispod koljena i lagano gurajte što je moguće bliže prsima, ali ne dižite glavu. Ne pružajte noge dok ih spuštate. Počnite s 5 ponavljanja nekoliko puta dnevno.





LIJEKOVI ZA LIJEČENJE KRIŽOBOLJE

Cilj uzimanja analgetika, u kombinaciji s ostalim liječenjem koje Vam preporuča Vaš liječnik ili specijalist, je brzo i učinkovito rješavanje boli. Ako uzimate lijek koji Vam je preporučio ljekarnik, posavjetujte se s liječnikom.

Aspirin može pomoći u uklanjanju umjerene boli. Moguće su želučane tegobe pri čestom uzimanju aspirina.

**Uspostavite pokretljivost
i vratite se
normalnom životu**

Paracetamol brzo uklanja umjerenu bol. Ne uzrokuje želučane tegobe te mu treba dati prednost.

NSAID (protuupalni lijekovi) kao što je ibuprofen vrlo su učinkoviti u sprječavanju boli koja je povezana s mišićnom napetošću i upalom, jer blokira upalni proces u zglobovima.

Lijekovi koji djeluju na središnji živčani sustav djeluju na sprječavanje impulsa boli unutar živčanog sustava. Snaga i dužina djelovanja različiti su za svaki pojedini lijek. Ti analgetici djeluju na centar za bol u mozgu i učinkovitiji su od lijekova dostupnih bez recepta.



DRUGI OBLICI LIJEČENJA

Kombinacija analgetika (npr. paracetamol/tramadol) koja sadrži više od jedne analgetske supstance je korisna jer djeluje na dva ili više načina suzbijanja boli, a i nuspojave su manje jer je unos aktivnih supstanci manji nego kada se uzimaju posebno. Mogu djelovati na različitim mjestima – i unutar živčanog sustava i na mjestu boli. Djeluju različitom brzinom tako da postižu brz početak djelovanja i produženo ublažavanje boli.

Mišićni relaksansi pomažu u otklanjanju boli opuštanjem mišićnog grča. Mogu uzrokovati pospanost, ali se propisuju samo tijekom 3 do 4 dana.

Antidepresivi oslobađaju od emocionalnog stresa koji može biti povezan s križoboljom. Liječnik Vam može prepisati antidepresive da Vam pomognu vratiti normalan san. Liječnik će s Vama razgovarati o terapiji koja Vam je najprihvatljivija.





DRUGI OBLICI LIJEČENJA

Liječenje križobolje treba biti multidisciplinarno. Trebate se pridržavati programa vježbi koje preporučuje fizioterapeut. Ostali članovi Vašega “tima” koji će Vam pomoći pri oporavku mogu biti ili ortoped ili neurokirurg, reumatolog ili psiholog koji će Vam pomoći u rješavanju mentalnih problema. Druge mogućnosti liječenja su:

Osteopatija. To je sustav dijagnoze i liječenja s naglaskom na strukturalnom i funkcionalnom integritetu tijela. Ova metoda je spoznala da velik dio boli i nelagode nastaje iz nepravilnosti u strukturi tijela, a koje se mogu otkloniti vježbama za bolje držanje i funkciju tijela.

Liječenje križobolje
treba biti multidisciplinarno



Kiropraktika je liječenje koje naglašava važnost zadržavanja strukturalnog integriteta tijela. Kiropraktika ne koristi lijekove ili operacije. Mnogi ljudi koji pate od križobolje smatraju je vrlo korisnom.



Masaža može opustiti tijelo i duh. Može biti od velike koristi zahvaljujući stimulirajućem i okrepljujućem učinku. Postoje različite vrste masaža i fizioterapeut će Vam savjetovati koja bi bila najbolja za Vas.

Psihoterapija može biti također korisna. Budući da bol u leđima može biti uporna, tj. obeshrabrujuća, možete lako "potonuti". Psihoterapeut pomaže pri dijagnosticiranju depresije i anksioznosti.

Kognitivna terapija otkriva poteškoće nastale uslijed križobolje i predlaže prilagođavanje životnog stila da biste razvili vještine kojima ćete prebroditi depresiju, nesanicu, anksioznost, stres itd. Istraživanja pokazuju da kognitivna terapija može imati više utjecaja nego drugi oblici psihoterapije.

Akupunkturom se olakšava bol pomoću igala koje se ubadaju u tijelo. Mnogima je pomogla, a na Zapadu se sve više koristi.



KORACI UBLAŽAVANJA BOLI

J E L I O P E R A C I J A P O T R E B N A ?



**I nakon operacije
trebate voditi brigu
o svojoj kralježnici**

Operacija u većini slučajeva neće biti potrebna, no najveći broj se odnosi na lumbalni dio leđa kako bi olakšali bol i nelagodu uzrokovanu upravo križoboljom.

Bol u nozi može biti prouzročena pritiskom na živac išijadikus (nervus ischiadicus), a može se riješiti operacijom koja otklanja pritisak sa živca.

Bol u donjem dijelu leđa može nastati uslijed degeneracije diska ili lagane nestabilnosti kralježnice. Najčešće se primjenjuje tzv. kirurško spajanje gdje se dva ili više kralježaka povezuju s koštanim presatkom i/ili malim metalnim šipkama.

Ako je potrebno liječnik će Vas uputiti specijalistu, koji će dijagnosticirati hoće li operacija u Vašem slučaju biti korisna. Kod svih operacija postoje rizici, o čemu ćete također razgovarati s liječnikom. Jednako je važno imati na umu da ćete i nakon operacije morati voditi brigu o svojoj kralježnici; redovito vježbati i pravilno se držati.



Grupe za samopomoć su odličan način da upoznate ljude koji također boluju od križobolje te da si osigurate korisne informacije i pomoć.

Internetske stranice sadrže puno korisnih informacija o različitim medicinskim problemima, a budući da je križobolja jedan od najčešćih, naći ćete puno informacija koje su Vam nadohvat ruke. Web-stranice:

www.reuma.hr

stranica hrvatske liige protiv reumatizma

www.grunenthal.com

www.medbroadcast.com

izvor osnovnih informacija

www.lowbackpain.com

60 000 posjetitelja mjesečno

www.holistic-online.com

puno ideja za alternativno liječenje

Akupunktura

Terapija koja koristi tanke igle da bi kontrolirala protok energije u tijelu

Analgetici

Lijekovi protiv boli

CT (CT Scan)

Poprečno kompjutersko skeniranje koje otkriva probleme kostiju i diskova

Degeneracija diska

Gubitak strukturalnog i funkcionalnog integriteta

Dijagnoza

Prepoznavanje bolesti ili promijene u ljudskom tijelu

Disk

Dio hrskavice koji se nalazi između kralježaka i leđne moždine

Elektromiogram

Dijagnostičko oruđe koje se koristi za procjenu križobolje i ispitivanje statusa mišića koji podupiru kralježnicu

Endorfini

Priradni neurotransmiteri u mozgu koji imaju sposobnost ublažavanja boli

Fizikalna terapija

Koristi fizikalne metode da ojača tijelo i ponovno mu vrati funkciju nakon bolesti ili ozljede

Grč

Iznenadno i/ili neprestano stezanje leđnih mišića koje može uzrokovati nepokretnost

Hrskavica

Tkivo koje štiti krajeve kostiju od udaraca

Išijas

Bol duž cijelog živca od kralježnice do noge

Kiropraktika

Prilagođavanje mišićno-koštanog sustava, koje dobro ne funkcionira, ručnom manipulacijom

Kognitivna terapija

Liječenje koje uključuje koncentriranje na misaone procese i individualni mentalni pristup da bi se uočila i liječila bol

Ligament

Skupina fibrozno tkiva koja spaja kosti zajedno u zglobu

MRI Scan

Magnetska rezonancija koristi magnetsku snagu i radiovalove da bi kompjuterski proizvela slike koje pomažu pri dijagnosticiranju

NSAID

Nesteroidalni protuupalni lijekovi. Lijekovi koji djeluju na simptome upale – bol, crvenilo, toplina i otečenost

Ortopedija

Grana medicine koja se bavi problemima lokomotornog sustava

Protuupalni lijekovi

Smanjuju upalu koja uzrokuje bol

Psiholog

Specijalist za mentalno zdravlje i ponašanje

Radiografija

Rentgen i skeniranje

Radiolog

Doktor koji interpretira sken ili rentgen

Rentgen

dijagnostička procedura koja rezultira crno–bijelim slikama strukture kostiju

Simptom

Promjena u tijelu ili načinu na koji radi što je obično pokazatelj bolesti ili ozljede

Središnji živčani sustav

Dio živčanog sustava koji se sastoji od mozga i leđne moždine koji nadgleda i koordinira aktivnosti cjelokupnog živčanog sustava

Tetiva

Veživo tkivo koje spaja mišić s kostima

Upala

Lokalni odgovor na bol; crvenilo, toplina i natečenost koje nastaje ozljedom ili bolešću tkiva

Zglob

Mjesto gdje se spajaju dvije ili više kosti. Zglob omogućava tijelu da se savija i kreće

faksimil

Pripremljeno u suradnji s medicinskim odjelom Grünenthala

