

Kĺb ako ucho

Každý štvrtý pacient má bolesti krížov pre kĺb, o ktorom si lekári dlho mysleli, že sa vôbec nehýbe



Foto: Europainclinics



Sakroiliakálny kĺb:
Je najkomplikovanejší
v ľudskom tele.

Povedali jej, že ju boľia platničky, liečili ju na platničky a ju zatiaľ trápil kĺb medzi krížovou kosťou a panvou. Šesťdesiatnička Alena Frolová hľadala pomoc u lekárov viac ako tri roky. Bolesti jej nedovolili prejsť pár metrov bez toho, aby sa zastavila, predklonila a pre-

dýchala ich. „Ľudia na ulici sa ma pýtali, či mi niečo je, či mi netreba poskytnúť prvú pomoc. Pre mňa bolo takéto chodenie bežný ‚folklór‘,“ rozpráva šesťdesiatnička, ktorá už roky nebola na prechádzke po Trenčíne. Vyskúšala infúzie, ozónoterapiu, rehabilitáciu. „Začala som pravidelne cvičiť SM sys-

tém na chrbticu a musím povedať, že to určite trochu pomohlo. Keď mám veľké bolesti a zacvičím si, je to trochu lepšie. Snažím sa každý deň urobiť svojich štyri-päť cvikov,“ rozpráva pacientka o jedinej úľave. Napriek tomu jej problémy pokračujú. Vyzerá to tak, že lekári konečne prišli na to, čo

Ukrytý

Foto: JÚLIA ŠIMÁKOVÁ



Cvičenie: Dá sa ním veľa napraviť.

- Sakroiliakálny kĺb spája panvu s chrbticou a máme ich dva. Zväčša boľia obidva naraz.
- Je príčinou bolesti krížovej časti u každého štvrtého pacienta.
- Tehotným ženám v poslednom trimestri sa niekedy zablokuje a treba ho odblokovať.
- Je jednou z najčastejšie prehladaných diagnóz.
- Ak nie je zlomený alebo inak mechanicky poškodený, CT ani magnetická rezonancia neodhalia, že je poškodený. ■



Diagnostika: Algeziológ podá ku kĺbu liek. Ak bolesť na čas prestane, diagnóza je jasná.

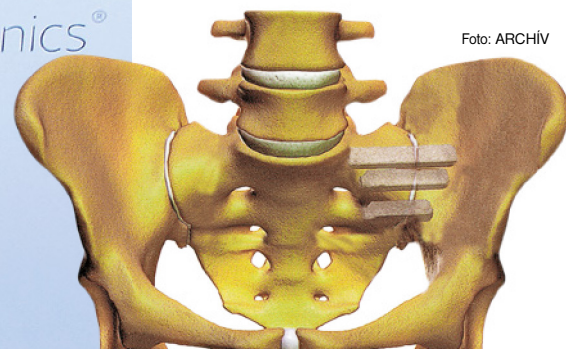


Foto: ARCHÍV

Posledná možnosť: Ak nepomôže rehabilitácia, chirurg kĺb zafixuje takýmito klincami.

Niektorí trpia preto, lebo ho majú po páde na zadok udretý, zlomený alebo preťažený. Ďalšia časť pacientov v ňom má zápal a degeneratívne zmeny. Samostatnou skupinou sú budúce mamičky. Počas tehotenstva sa zvýši pohyblivosť kĺbu, aby bolo telo pripravené na pôrod. Občas sa dokonca zablokuje. Údajne k tomu prispieva aj nedostatok sexu počas tehotenstva.

No najviac pacientov trpia bolesťou preto, lebo majú takzvanú funkčnú poruchu. Kĺb sa hýbe tak, ako nemá. Preťažovaním svalov, ktoré nám umožňujú sedenie a státie v kombinácii s jednorazovým zaťažením tých, ktoré potrebujeme na šport, vznikne v tele nerovnováha. Väzy v okolí sa povolia a kĺb sa hýbe inak, ako by mal. Bežný rozsah jeho pohybu u zdravého človeka je dva až štyri milimetre do všetkých strán.

Bolí ako čokoľvek iné: Alena neprešla viac ako tridsať metrov bez rezania a páľivej bolesti v krížoch. Bolesti často vyžarujú po zadnej strane do bedrového kĺbu alebo aj nižšie. Typický pacient má najväčší problém zmeniť polohu tela, napríklad postaviť sa zo sedu alebo vstať z postele. Bolestí ich budí najmä v noci, keď sa otáčajú na posteli. Postihnutí ľudia chodia naširoko, veľkým problémom sú schody. „Tieto prejavy nie sú úplne charakteristické a môžu sa tváriť ako bolesť platničky alebo iné ochorenia v oblasti panvy,“ vysvetľuje doktor Hosszú. „Je to jedna z najpodceňovanejších diagnóz,“ súhlasí reha- ▶

Foto: MARTIN DOMOK



U algeziológa: Polhodinový zákrok má definitívne potvrdiť, či vás bolí kĺb, alebo niečo iné.

ich spôsobuje. Je to takzvaný sakroiliakálny kĺb, ktorý trápí najmä ľudí v strednom veku a veľmi často tehotné ženy. **Tvar ako ucho:** Je to vraj najkomplikovanejší kĺb zo všetkých. Máme ho medzi krížovou kosťou a lopatami panvovej kosti. Ako jediný v tele nemá vlastné svaly, používa

tie naokolo. Prenáša hmotnosť z hornej polovice tela na nohy. „Plocha kĺbu pripomína ucho. Má mnoho nepravidelných hrán a prehĺbení, preto je taký komplikovaný,“ opisuje ho chirurg Tomáš Hosszú z neurochirurgie v Hradci Králové. „Keď som chodil do školy, učili sme sa, že je to nepohyb-

livý kĺb. Preto mu medicína nevenovala veľkú pozornosť,“ hovorí profesor Anton Gúth z Kliniky fyziatrie, balneológie a liečebnej rehabilitácie Univerzitnej nemocnice v Bratislave. Zrazu sa ukázalo, že každý štvrtý pacient s bolesťou krížov má problém práve v sakroiliakálnom kĺbe.



Rehabilitačný lekár: Anton Gúth sa na medicíne učil, že kĺb v krížovej časti chrbta nemá žiadnu funkciu. Prax ukázala opak.

Fakty o chrbtici

- Až deväťdesiat percent bolestí chrbtice spôsobuje tlak alebo nervové dráždenie v oblasti chrbta.
- Bolesť krížov stojí Američanov každý rok päťdesiat miliárd dolárov a je hlavným dôvodom dlhodobej práceneschopnosti.
- Podľa štúdie publikovanej vo vedeckom Lancete má paracetamol na bolesť chrbta rovnaký efekt ako placebo, teda žiadna liečba. Mnohí lekári ho doteraz odporúčali ako prvú voľbu pri akútnej bolesti chrbta.
- Fajčiari majú trikrát vyššiu náchylnosť dopracovať sa k chronickej bolesti ako nefajčiari.
- Bolesť chrbta je u ľudí do štyridsaťpäť rokov najčastejším dôvodom návštevy lekára. ■

bilitačný lekár Gúth. Človek s takýmito bolesťami nemusí mať poškodený sakroiliakálny kĺb, môže to byť aj nádor alebo problém s obličkami či vaječníkmi. „Za posledných desať rokov k nám prišlo asi osem pacientov s podobnými bolesťami a bol to nádor, preto všetkých s príznakmi posielame aj na ultrazvuk,“ vysvetľuje rehabilitačný lekár z Kramárova. **Diagnostika:** Existujú manévry, ktorými dokáže doktor vyprovokovať kĺb, aby bolel. Stačí niekoľko minút vyšetrenia a dobrý diagnostik môže vysloviť podozrenie, že bolesť spôsobuje práve najkomplikovanejší kĺb v tele. Diagnózu definitívne potvrdí algeziológ, ktorý ho opichne malým množstvom látky. Tá ho na čas umŕtvi ako zub u zubára. „Okrem toho podávame ku kĺbu aj protizápalový liek, aby

sa pacientovi stlmil prípadný zápal. Stačí, aby bolesť po takomto výkone ustúpila o polovicu, a už vieme, že príčinou je sakroiliakálny kĺb,“ vysvetľuje algeziológ Martin Griger. „Ja som mala mesiac pokoj,“ tešila sa Alena Frolová. Po tridsiatich dňoch účinok lieku odznel a pomohol potvrdiť diagnózu. Aby si ňou bol algeziológ Griger istý, Alena absolvuje rovnaký opich kĺbu ešte raz. Potom je už najvyšší čas začať ju liečiť.

Pár cvikov denne: V okamihu, keď je diagnóza presná, môže sa Alena vybrať k rehabilitačnému lekárovi. „Pomôcť môže takzvaný SM systém, ktorý pacientka podľa jej slov pravidelne cvičí, ale existujú aj cieleňé cviky na svaly v okolí kĺbu. Sú veľmi jednoduché a pacient ich môže robiť bez akýchkoľvek pomôcok aj sám

doma,“ vysvetľuje rehabilitačný lekár Gúth a začne nám ich ukazovať. Vyzerajú skutočne jednoducho. Efekt by sa mal dostaviť už po prvom cvičení, po mesiacoch sa pacient môže zbaviť bolesti úplne. „Ak je naozaj problémom len funkčná porucha sakroiliakálneho kĺbu, úspešnosť cvičenia je stopercentná,“ hovorí doktor Gúth. Po začatí cvičenia sa ukáže, či bude úspešné, alebo pacient pociestuje za inými odborníkmi.

Ambulantný zákrok: V prípade, že nepomôže rehabilitácia, do hry vstupujú ďalšie možnosti. Jedna je bez operácie, pri druhej si treba ľahnúť pod skalpel. Rádiofrekvenčná tepelná ablácia je ambulantný zákrok, po ktorom po polhodine odídete domov vo vlastných. „Cieľom je zničiť nervy, ktoré vysielajú do mozgu bolestivé signály z oblasti sakroiliakálneho kĺbu,“ vysvetľuje doktor Martin Griger. Počas zákroku ste v lokálnej anestézii. Lekár vyšle cez elektródu v tvare ihly k postihnutému tkanivu elektrický prúd s frekvenciou rádiových vln. Na mieste sa vytvorí pomerne vysoká teplota a teplo zničí cieľové nervy. Efekt zákroku trvá len dočasne, rok, možno dva, a nezlepšuje stav samotného kĺbu. Preto je fajn, keď preventívne cvičíte cieleňé rehabilitačné cviky.

Operácia: Zopár pacientov ročne sa ocitne pre sakroiliakálny kĺb aj na operačke. „V minulosti boli tieto operácie veľmi náročné. Prístup ku kĺbu bol zozadu, vyžadoval odpojenie veľkej časti sedacieho svalu, vyškrcanie kĺbu, naplnenie kostným štepom napríklad z panvy a stabilizáciu pomocou dlahy a skrutiek,“ vysvetľuje spinálny chirurg Tomáš Hosszú, ktorý operuje pacientov v Hradci Králové. Až v poslednom desaťročí sa objavili menej komplikované metódy. Počas polhodinovej operácie chirurg zablokuje boľavý kĺb silnými klincami, ktoré majú trojuholníkový tvar. Finť spočíva v zarastení klincov do panvy a do krížovej kosti. Kĺb je po takejto operácii úplne bez pohybu, napriek tomu to pacient cíti v bežnom živote minimálne. „Keď zastavíme patologický pohyb, prestanú aj bolesti. Rýchlosť tohto efektu ma až prekvapuje,“ hovorí spinálny chirurg. Pacientovi zostane po operácii štvorcetimetrová jazva. Do zamestnania sa vráti pravdepodobne o mesiac až dva. „Chirurgické riešenie problému je, samozrejme, to posledné. Sme omnoho radšej, keď pomôže rehabilitácia alebo denervácia kĺbu,“ vysvetľuje Tomáš Hosszú. ■