

Kirurgija brez noža

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) naj bi imelo več kot 90 % ljudi vsaj enkrat v življenju bolečine, povezane s hrbtenico. Vzroki zanje so različni, prednjačijo pa predvsem prisiljena drža, obrabne spremembe in razvojne posebnosti. Podatki seveda veljajo tudi za Slovenijo.

Zato večina od nas prej ali slej obišče zdravnika. Temu po navadi sledi dolgotrajno jemanje protibolečinskih zdravil, v skrajnih primerih pa tudi operacija. Toda na podlagi petletne analize SZO naj bi bilo skoraj 95 % operacij na hrbtenici nepotrebnih, včasih celo neupravičenih. Kajti ljudem je velikokrat mogoče pomagati preprosteje, bolj naravno, z rokami usposobljenega terapevta, brez zdravil in kirurškega posega – s tehnikami manualne medicine. **Dr. Andrej Kotov**, ki že slabih deset let dela v centru MO-GY, pred tem pa je bil predstojnik nevrološke klinike v Minsku, o manualni medicini, za katero se je specializiral, pravi: »To je kirurgija brez noža!«

Manualna medicina je med vsemi vrstami terapij brez zdravil najbolj patogenetsko utemeljena in klinično uspešna metoda zdravljenja težav, povezanih s hrbtenico. Je posebna tehnika zdravljenja, s katero zdravniki uspešno odpravljajo vzroke bolečin v hrbtenici, sklepih, mišicah in z njimi povezane težave: glavobole, vrtoglavice, mravljinčenje, bolečine v različnih delih telesa, težave na področju notranjih organov, nekatera nevrološka obolenja in še mnogo drugega. Manualne tehnike obsegajo posebne, neboleče prijeme, na začetku podobne masažnim, roke in noge pa se pri tem uporabljajo kot orodja. Manualna medicina je priznana kot uradna veja medicine, vendar le, če jo izvaja zdravnik, ki je predhodno opravil ustrezno specializacijo. Veliko ljudi jo sicer zamenjuje za kiropraktiko, toda ta ne spada v uradni del medicine in učinkuje bolj lokalno, njenih tehnik pa ne izvajajo zdravniki.

Manualna medicina obsega zdravljenje v vseh treh predelih hrbtenice, vratnem, prsnem in ledvenem, in zdravi težave, povezane s hrbtenico: bolečine v sklepih, glavoboli, vrtoglavice, šumenje v ušesih, nestabilnost pri hoji, mravljinčenje oziroma omr-

tvelost udov, bolečine v mišicah in podobno.

Prvi znaki sprememb se pojavijo med 25. in 35. letom starosti, večinoma kot posledice prisiljene drže oziroma pretiranih aktivnosti, predvsem športnih. V tej fazi gre večinoma zgolj za zakrčenost mišic, kar pa pozneje lahko pripelje do resnih težav. Zdravljenje je v tem obdobju zelo uspešno in zahteva bistveno manj časa. Pri večini ljudi, starejših od 40 let, se začnejo pojavljati večje obrabne spremembe, na primer osteohondroza ali posedanje vretenc ter posledično zmanjševanje medvretenčnega prostora. Po 60. letu starosti se pri večini primerov dodatno pojavljata spondiloza in spondilartroza. Posledice se kažejo z zmanjševanjem gibljivosti in bolečinami v različnih delih telesa. »Pri večini težav, ki jih imajo naši pacienti, odpravljamo vzroke. Včasih pa to žal ni mogoče, med drugim pri starostnih oziroma obrabnih spremembah sklepov ali hrbtenice. Takrat paciente zdravimo simptomatsko in težimo k temu, da lajšamo bolečinske občutke in zaustavimo te spremembe.«

MO-GY, center zdravja, deluje že od leta 1992, in sicer na kar petih lokacijah: v Ljubljani, Mariboru, Novi Gorici, Kopru in Murski Soboti. V ordinacijah deluje pet zdravnikov, specialistov manualne medicine, ki so predhodno specializirali nevrologijo oziroma ortopedijo. Pregled stane 40 evrov, vsaka nadaljnja terapija pa 35 evrov. Če težave pacienta ob pregledu označijo za kontraindikacijo, kar pomeni, da njegove težave ne spadajo na področje zdravljenja z manualno medicino, je cena pregleda polovična, torej 20 evrov. Kontraindikacije za zdravljenje z manualno medicino so med drugim tumorji in metastaze, okužbe v hrbtenici in sklepih, vnetja sklepov, hrbtenjače in ovojnic, stanje po operaciji na hrbtenici (do šest mesecev), akutne bolezni prebavnih organov, pljuč, nosečnost nad 12 tedni itd. Pred samim izvajanjem terapij se zato ob pregledu najprej izključijo možnosti kontraindikacij.

Zdravnik specialist ob prvem obisku opravi pregled zdravstvene dokumentacije, nevrološki pre-

gled, pregled gibljivosti sklepov, mišic, tetiv, veznega tkiva z otipavanjem, oceno drže in gibanja. »K nam pridejo pacienti z goro izvidov ali po drugi strani z zelo skopimi informacijami in sami ne vedo, kako naprej. Zato je pri nas na prvem mestu podrobna anamneza in izdelava klinične slike, na podlagi katere se odločimo za individualno zdravljenje oziroma predpišemo dodatne preiskave. Postavitev prave diagnoze je pglavitnega pomena, saj samo na tej podlagi lahko ustrezno zdravimo,« pravi dr. Kotov. »Prvi terapiji lahko sledi tako imenovana reakcija, podobna bolečinam v mišicah, nato pa se stanje večinoma izboljšuje z vsako nadaljnjo predpisano terapijo. Za primer lahko povem, da za popolno odpravo bolečin določenega simptoma, kot je dolgotrajna bolečina v križu, zadošča v povprečju pet obiskov,« doda dr. Kotov. »Večkrat se zgodi, da pacient preneha hoditi na terapije, takoj ko začuti olajšanje, rekoč, oh, saj sem dober, saj me ne bo več 'štihnilo' v križu, ker lahko glavnina bolečinskih občutkov izzveni tudi že po prvem obisku. Vendar je zelo pomembno, da se terapije izvedejo do konca, saj imajo smiselno zaporedje.« Po končanem zdravljenju je včasih potrebnih nekaj dni, da se pokaže učinek zdravljenja, nato pa je dobro izvajati vaje za krepitev mišic in hoditi na redne kontrole pregleda.

»Največ težav dandanes obsegajo bolečine v križu in tiste v vratu, ki so večinoma posledica dolgotrajne prisiljene drže,« pojasnjuje dr. Kotov. »Pogost simptom zdravljenja je tudi hernija diska, pri kateri je zdravljenje z manualno medicino izjemno uspešno. V naših ordinacijah statistika kaže, da je ozdravljena več kot tretjina pacientov, ki imajo sicer že predpisan operativni poseg zanj. Uspešnost zdravljenja z manualno medicino je po prvi terapiji (to je od 4 do 6 obiskov) okoli 80-odstotna, pri čemer je 40 odstotkov pacientov v celoti ozdravljenih, pri enakem odstotku pacientov so ozdravljeni glavni simptomi, pri preostalih 20 odstotkih pa je viden napredek, vendar so večinoma potrebne še dodatne terapije.«

Irena Pirman

Med najpogostejše indikacije za zdravljenje z manualno medicino spadajo:

- bolečine na področju hrbtenice: vratnem, prsnem in križnem delu
- zmanjšana gibljivost in bolečine v hrbtenici zaradi obrabnih sprememb
- hernija diska oziroma zdrs medvretenčne ploščice, ki pritiska na živce
- otroška idiopatska skolioza I. in II. stopnje
- vrtoglavice in šumenje v ušesih zaradi motenj krvnega obtoka v hrbtenični arteriji
- glavoboli, nespečnost, omotičnost zaradi draženja vegetativnih ganglijev
- bolečine v prsnem košu
- artroza kolena, rame, kolka
- pritisk mišic na živce zaradi njihove
- zategjenosti ali zakrčenosti
- izguba gibalnega stereotipa
- ramensko-lopatični periartritis
- bolezni notranjih organov, refleksno povezanih s hrbtenico
- simptomi, ki so posledica poškodb ali aktivnih treningov

Dr. Andrej Kotov je bil pred prihodom v Slovenijo predstojnik nevrološke klinike v Minsku.

RAZLIČNE POTI
DO ZDRAVJA



V ordinacijah MO-GY so uspešno pomagali tudi veliko znanim iz sveta zabave, vrhunskim športnikom in drugim znanim Slovincem, med drugim mag. Stanku Pušenjaku (na fotografiji). Priznani zdravnik, priljubljen predvsem med nosečnicami in porodnicami, občasno obišče ordinacijo MO-GY v Ljubljani, ko predvsem zaradi prisiljene drže med delom občuti bolečine v hrbtenici. Med drugim je dr. Pušenjak nepogrešljiv tudi kot svetovalec na forumu med.over.net, kjer je od leta 2000 odgovoril na že več kot 100.000 vprašanj, je pa tudi pisatelj, predavatelj in predvsem zdravnik z velikim srcem, nominiranec za Slovence leta 2013. »Hodim na tako imenovane preventivne terapije, ki mi zares pomagajo,« pojasnjuje.

Harvey Norman®

PUST
ne sme biti
lačnih ust!

V Harvey Norman
po aparate za hitro
pripravo pustnih krofov,
po akcijskih cenah!

€89,99

Tefal

Cvrtnik TEFAL FR 4013

Cvrtje, kuhanje, peka, dušenje in ohranjanje toplote živil v eni napravi. Coolwall ohišje za toplotno izolirane zunanje stene, košara za cvrtje in pokrov primeren za pomivalni stroj, časovno stikalo, reguliranje temperature, kontrolna lučka, 1600W moči



Ljubljana, Letališka c. 3D, 1000 Ljubljana, tel.: 01/585 50 00, Koper, Ankaranska c. 3C, 6000 Koper, tel.: 05/6100 100, Celje, Kidričeva ul. 26A, 3000 Celje, tel.: 03/425 00 50, Novo mesto, Ljubljanska c. 95, tel.: 07/309 99 20, 8000 Novo mesto in Maribor, Bohova 1A, 2000 Maribor, tel.: 02/300 48 50 www.harveynorman.si