

Po podatkih ortopedov in nevrologov naj bi za bolečinami v križu trpel vsak tretji Slovenec, za bolečinami v vratu pa vsaka tretja Slovenka. In vendar je velikokrat mogoče pomagati tudi na povsem preprost način, z rokami usposobljenega terapevta, brez zdravil in kirurškega posega.



Manualna terapija za učinkovito odpravljanje bolečin

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) so boleznici, povezane z degeneracijo in distrofijo hrbtenice, dosegle obseg svetovne epidemije. Petina Evropejcev, starejših od 30 let, ima ali je kdaj imela radikulopatijo oziroma pritisk na korenino živca ob izhodu iz hrbtenjače, kar lahko povzroča hude bolečine. Lumbago ali lumboishialgija oziroma reflektorne težave pa je imel skoraj že vsakdo vsaj enkrat v življenju, pojasni Andrej Kotov, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine. Omenjene težave so tudi med vodilnimi vzroki za invalidske upokojitve.

Okvarjeni živci povzročijo nepravilno delovanje organov

Posebne prijeme manualne medicine je v svojih delih opisoval že Hipokrat. Iz hrbtenjače, ki jo varujejo vretenca, prehajajo skozi medvretenčne odprtine živci do vseh delov telesa. Uravnavajo delovanje posameznih organov (vegetativni živci), gibanje (motorični živci), živci, ki prenašajo čutne dražljaje v možgane (senzibilni živci). Okvare živcev povzročijo nepravilno delovanje organov, oslabijo mišično moč in povzročajo bolečine. Najpogosteje gre za pritisk medvretenčne ploščice ali mišic na živec. Takšen pritisk na živec je mogoče zmanjšati z manualno terapijo in tako omogočiti pogoje za ozdravitev tega obolelega dela.

Nevrološki znaki degenerativnih sprememb hrbtenice se sicer lahko zdravijo z

zdravili in izvajanjem fizioterapije, če nič od tega ne pomaga, pa tudi operativno. Vendar nevrolog Kotov svetuje, da ni potrebno takoj hiteti na operacijo, razen v primerih, če so izraženi simptomi, ki jih nevrolog oceni kot indikacijo za operacijo: oslabele stopala (»viseče ali konjsko stopalo«), težave z odvajanjem vode in blata, bolečine, ki trajajo več kot 2 meseca ob ozkem spinalnem kanalu (vidno na MRI). Po njegovih ocenah naj bi bilo upravičenih le 10 odstotkov operacij na hrbtenici.



Nevrolog Andrej Kotov, dr. med., ocenjuje, da naj bi bilo upravičenih le 10 odstotkov operacij na hrbtenici.

Spremembe gibljivosti telesa

Različne telesne poškodbe, padci, udarci, pretresi, dolgotrajne stresne situacije, neergonomsko urejeno delovno mesto in druge ponavljajoče se obremenitve lahko v telesu povzročijo spremembe gibljivosti telesa, ki jih organizem sam ne more odpraviti. Posledice se kažejo v nepravilnem delovanju mišično-skeletnih struktur, kot poškodbe vezivnega tkiva, kit in mišic v obliki mišičnih krčev ter napetih in skrajšanih mišičnih ovojnica. Takšno stanje v organizmu povzroči kompenzacijsko stanje, ko telo dodatno zakrči določene mišice, da nevtralizira sile, ki so povzročile primarno zakrčenost. Človek preneha čutiti bolečino in je prepričan, da je okreval. Vendar je posledica spontan pojav bolečine v skupinah mišic ali sklepov, bolečino pa sproži že manjši padec ali obremenitev, ki ni nujno vezana na trenutni vzrok.

Pojavijo se lahko mravljinčenja, glavoboli, vrtoglavice, pretirano potenje, hladne okončine ...

Diagnosticiranje in zdravljenje z manualno tehniko

Prva država, v kateri je bila manualna terapija kot samostojni poklic vključena v register zdravniških in farmacevtskih poklicev, je bila Rusija. Danes je v Rusiji, Belorusiji in Ukrajini sestavni del rehabilitacijskega programa bolnikov z obolenji gibalnega aparata. Tako je tudi v nekaterih državah EU. V Sloveniji je uradno priznana, pod pogojem, da jo izvaja zdravnik, ki je specialist nevrologije ali ortopedije. Začetki manualne medicine v Sloveniji segajo v konec 80. let, ko so na obisk v našo državo prišli eni največjih strokovnjakov na tem področju (dr. Rychlikova, dr. Sitek) in predstavili osnove tovrstne terapije, s katero so začeli v podjetju Mo-gy.

Gre za manualno tehniko diagnosticiranja in zdravljenja težav, povezanih s hrbtenico, kar se najpogosteje izraža z bolečinami v hrbtenici, sklepih, mišicah, glavoboli in vrtoglavicami, šumenjem v ušesih, mravljinčenjem v rokah ali nogah, omejeno gibljivostjo sklepov, nestabilnostjo pri hoji. Med najpogostejše indikacije sodijo:

- hernija diska oziroma medvretenčna ploščica, ki pritiska na živce,
- obolenost in bolečine v hrbtenici zaradi osteohondroze (posedanje vretenc, zaradi degenerativnih sprememb hrbtenice, ki posledično povzroči zmanjšano prekrvavitev oziroma prehranjenost medvretenčnih ploščic),
- otroška idiopatska (kar pomeni, da vzrok ni znan) skolioza (vstran ukrivljena hrbtenica) I. in II. stopnje. Pozneje v življenju je pri skoliozi možna le upočasnitev ali ustavitev napredovanja bolezni,
- nepravilnosti krvnega obtoka v hrbtenični arteriji,
- vrtoglavice, šumenje v ušesih, zaradi motenj krvnega obtoka v hrbtenični arteriji,
- glavobol, nespečnost, omotičnost, zaradi draženja vegetativnih ganglijev,
- bolečine v prsnem košu,
- artroza kolena, rame, kolka,
- pritisk mišic na živce zaradi zategnenosti,
- ramensko-lopatični periartritis,
- bolezni notranjih organov, reflektorno povezanih s hrbtenico,
- pri športnikih za odpravljanje simptomov, ki so posledica poškodb in aktivnih treningov.

Manualni terapevt najprej ugotovi, ali obstaja kakšna kontraindikacija za terapijo, opravi pregled zdravstvene dokumentacije, nevrološki pregled, pregled gibljivosti sklepov, mišic, tetiv, veznega tkiva z otipavanjem, oceno drže in gibanja. Nato z masažo obhrbteničnih mišic mišice sprosti in s posebnimi prijemi na vretenca, sklepe in mišice ustvari pogoje, da se oboleli del vrne v prvotno stanje. Če to ni možno pa vsaj olajša simptome, ki povzročajo težave ali bolečine. V povprečju je ozdravljenih več kot tretjina bolnikov, pri katerih je bil že predpisan operativni poseg, pove nevrolog, Andrej Kotov.

Pri večini ljudi, starejših od 40 let, se vretenca že počasi posedajo (osteohondroza), po 60. letu pa se na vretencih začnejo pojavljati izrastki (spondiloza) in spondiloartroza, kar povzroča zmanjšano gibljivost z bolečinami v različnih delih telesa. Tudi pri teh težavah je v večini primerov mogoče pomagati z manualno terapijo.

Manualna terapija ni kiropraktika

Veliko ljudi jo zamenjuje s kiropraktiko, ki vključuje bolj grobo manipulacijo za uravnavanje delov hrbtenice. Deluje bolj lokalno, poleg tega ni nujno, da imajo kiropraktiki visoko izobrazbo medicinske smeri.

Manualna tehnika je praviloma mehkejša in manj direktna, ne boli in ne dovoljuje sunkovitih gibov, upošteva vse diagnostične metode uradne medicine, tehnike masaže pa omogočajo relaksacijo za sprostitve zakrčenih obhrbteničnih mišic.

Manualna tehnika je mehkejša in manj direktna, kot kiropraktika, ne boli in ne dovoljuje sunkovitih gibov, in upošteva vse diagnostične metode uradne medicine.



Seveda pa niso vsa stanja primerna za manualno terapijo, kontraindikacije so:

- tumorji in metastaze hrbtenice, hrbtenjače, sklepov, okončin, notranjih organov,
- okužbe v hrbtenici in sklepih (revmatizem v akutni fazi, tuberkulozni spondilitis ...),
- vnetja sklepov, hrbtenjače in ovojníc,
- stanje po operaciji na hrbtenici, do 6 mesecev,
- nagnjenost h krvavitvam,
- akutne bolezni prebavnih organov, pljuč in motenj krvnega obtoka,
- prirojene anomalije razvoja hrbtenice in vretenc,
- nosečnost več kot 12 tednov.

Pri bolečinah v križu v povprečju zadostuje 5 obiskov pri terapevtu, pri kroničnih težavah pa od 7 do 8. Pri nenadnih bolečinah v hrbtenici (ko nas na primer zagradi v križu) je v prvih dveh dneh boljše mirovati, potem pa se lahko začne s terapijami. Po končanem zdravljenju je včasih potrebnih nekaj dni, da se pokaže učinek, nato pa je dobro nadaljevati z vajami za okrepitev mišic, svetuje Andrej Kotov, dr. med.

Metka Jakšič

Fotografije: Arhiv Mo-gy in Dreamstime

Manualna medicina
Učinkovito zdravljenje gibalnega sistema že 20 let

Naročila in informacije:
MO-GY Ljubljana,
Dunajska 433, T: 01 561 25 21
MO-GY Maribor,
Cesta XIV. divizije 36, T: 02 470 24 13
MO-GY Nova Gorica,
Vojkova 105, T: 05 300 23 77

Brezplačna številka
080 12 03
info@mo-gy.si; www.mo-gy.si