

Bolečina v ramenu

Bolečina v ramenskem sklepu je zelo pogosta in se pojavlja v skorajda vseh starostnih obdobjih.

Besedilo: Ivica Flis Smaka, dr. med., specialistka

Lahko je akutna (npr. po poškodbah) ali kronična, kadar traja več kot tri mesece. Vzroki zanjo so zelo različni in se spreminjajo s starostjo: pri mladih so v ospredju športne in druge poškodbe, preobremenitev in ohlapnost ali nestabilnost v sklepu; v zrelih letih so pogoste preobremenitve na delovnem mestu (vibracije, dvigovanje pretežkih bremen, sunkoviti gibi, enolični ponavljajoči se gibi, delo z rokami nad višino ramen, previsoke norme in vsiljeni ritem dela) in obrabe, ki se razvijajo počasi, a vztrajno. Ramenski sklep je del enovitega sistema, ki ga imenujemo ramenski obroč. Sestavljajo ga nadlaktica, ključnica, lopatica, ki jih v enovito funkcionalno celoto povežejo številne vezi, vlažilne vrečke (burze) in mišice.

Vzrokov za bolečine je več

Ta celota je zelo dobro prekrvljena in ob žilah je v tem območju tudi kar nekaj pomembnih živcev in limfnih poti. Vsaka od teh struktur je lahko vzrok za bolečino, zelo pogosto je zajetih več različnih struktur. Tak je kalcinirajoči tendinitis, ki prizadene

celoten ramenski obroč, podobno spremembe v rotatorni manšeti. Oba sta najpogostejša vzroka bolečine v ramenu, zaradi katerih bolniki iščejo pomoč v ambulanti. Bolečina je lahko kratkotrajna (kot opozorilo), lahko je dolgotrajna in zelo trdovratna (obrade). Ženske imamo slabšo prognozo v zdravljenju ramenskih bolečin, prav tako se prognoza slabša s staranjem in širjenjem bolečine v predel vratu ter pri povratnikih. Ob prvih bolečinah v ramenu (ki jih pogosto negiramo in prezremo) je veliko možnosti za samopomoč, ob razširjenih in



hudih, ponavljajočih se in vztrajnih bolečinah je nujno poiskati zdravniško pomoč (protivnetno-protibolečinska zdravila, injekcije, terapije, akupunktura). Vsekakor je zelo pomembno, da se ob bolečini v ramenu razbremenimo dela, ki to povzroča, vendar nikakor ni priporočljivo popolno mirovanje. Redna vadba je osnova vsake rehabilitacije in je izrednega pomena tudi pri

odpravljanju bolečin v ramenskem sklepu. Vaje so primerne pri vseh bolečinah v ramenu, vendar jih je treba izvajati vztrajno in pravilno.

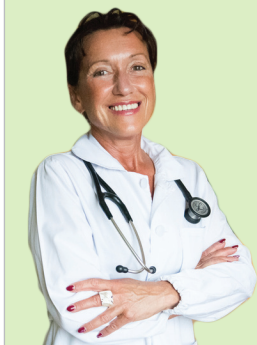
Ko na pomoč priskoči narava

Pri prvih bolečinah v ramenu in nato pri izvajanju vaj si lahko pomagamo z naravnimi mazili in obliži, ki s svojim protivnetnim in protibolečinskim delovanjem vadbo nekoliko olajšajo. Posebej priporočljivi so po vadbi in po naporu. Praviloma obolelega mesta ne pregrevamo, bolje ga je hladiti, vendar je hlajenje z ledom lahko zelo neprijetno. Mazila s hladilnim učinkom so izredno učinkovita »nadomestek« za led, imajo tudi daljši učinek in z vsemi sestavinami delujejo večplastno. Zelo priročni so tudi protivnetni in protibolečinski obliži, saj so preprosti za nameščanje in delujejo dalj časa (tudi do 24 ur). Mazila ali obliže uporabljamo vsaj sedem dni, da se stanje zares umiri. Pred leti smo imeli na voljo le zdravila na recept, danes si lahko ob

Pred leti smo imeli na voljo le zdravila na recept.

prvih bolečinah pomagamo s široko paleto mazil in obližev na zeliščni osnovi. Ti izdelki so telesu veliko bolj prijazni od kemičnih spojin, ki na tak ali drugačen način obremenijo naša jetra in druge organe. Kombinacije zelišč so praviloma skrbno izbrane, temeljijo na ljudskem izročilu in tradiciji, delujejo preko kože in so predvsem manj škodljive, z manj stranskimi učinki. ●

Ivica Flis Smaka,
dr. med., specialistka



Zdravnica, specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine z mednarodnimi licencami za antiaging in regeneracijo, za spolno zdravje, športno medicino, nutricionistiko/prehrano in prehranska dopolnila, specialistka akupunktura in TCM, mednarodna wellness svetovalka, sodna izvedenka medicinske stroke za področje fizioterije.

Deluje v Zdravstvenem zavodu Flis v Mariboru. Več na spletni strani www.dr-flis.si.

Bolečina je po definiciji neprijetna čutna in čustvena zaznava, povezana z dejansko ali morebitno poškodbo tkiva. Kako prijetno je življenje brez nje, se v resnici zavedamo šele tedaj, ko se z njo soočimo!