

# Stuburo lūžiai: į gyvenimą gražina reabilitacija

Stuburo lūžiai sudaro 6–8 proc. visų skeleto lūžimų; vyrų ir moterų santykis svyruoja nuo 4:1 iki 8:1. Nukentėjusiųjų amžius dažniausiai 20–50 m., jaunesni kaip 30 m. sudaro 45–65 proc., 10 proc. visų stuburo sužalojimų įvyksta nardant nežinomose vietose. Dėl kaklinės stuburo dalies lūžių 20 proc. pacientų lieka visiškai paralyžiuoti.

Apie stuburo lūžius papasakojo reabilitacijos klinikos „Medicus“ gydytoja **Neringa Drigotaitė**.

## Dažniausios stuburo traumų priežastys

- Autoįvykiai.
- Nelaimingi atsitikimai darbe ir namuose (kritimai).
- Maudymasis, sportavimas.
- Smurtiniai sužalojimai.
- Osteoporozė.

## Pažeidimai paaiškinami biomechanikos dėsniais

Anatomiškai stuburas yra skirstomas į kaklinę, krūtininę, juosmeninę ir kryžkaulinę dalis. Dažniausiai pažeidžiami kaklo dalies 5 ir 6 (C5–C6), krūtinės dalies 11 ir 12 (Th11, 12) ir juosmeninės dalies 1 (L1) slanksteliai. Tai galima paaiškinti biomechanikos dėsniais: kaklo dalyje C5–C6 slanksteliai yra labai judrūs, nes žemiau esantis 7 kaklinės dalies slankstelis yra labiau fiksuotas prie palyginti nepaslankių krūtinės slankstelių. Ties Th11–L1 stuburas pereina iš nejudrios krūtinės dalies į judrią juosmens dalį.

## Kaklinės stuburo dalies nugaros smegenų sužalojimai – patys sunkiausi

Jie ir labiausiai pavojingi gyvybei – sutrinka ne tik galūnių, vidaus organų, bet ir kvėpavimo funkcija. 50 proc. patyrusiųjų stuburo trauma nustatoma stuburo kaklinės dalies sužalojimas.

### Kaklinės stuburo dalies traumos simptomai

- Lokalus skausmas kaklo srityje.
- Kaklo raumenų įtempimas, riboti kaklo judesiai.
- Skausmas, plintantis į rankas, rankų tirpimas, rankų silpnumas.
- Gali būti apatinės kūno dalies paralyžius, jutimų ir kvėpavimo funkcijos sutrikimų.

### Krūtininės stuburo dalies traumos simptomai

- Lokalus skausmas nugaros srityje.
- Nugaros raumenų įtempimas.
- Gali būti kojų paralyžius, jutimų sutrikimas žemiau pažeidimo vietos, šalinimo funkcijų sutrikimas.

## Antros pagal dažnumą – juosmeninės dalies traumos

Įvyksta dėl stiprių ir greitų viso kūno judesių. Dažniausiai pažeidžiamos nervinės šaknelės, nugaros smegenys paprastai nenukenčia.

### Juosmeninės stuburo dalies traumos simptomai

- Lokalus skausmas juosmens srityje ties stuburu.

- Nugaros raumenų įtempimas, skausmingi stuburo judesiai.
- Skausmo plitimas į kojas ir jutimų bei kojų judesių sumažėjimas.
- Mažą dubens organų veiklos sutrikimai (dažniausiai šlapinimosi ir tuštinimosi).

## Gydymas priklauso nuo pažeidimo pobūdžio

Pažeidimo pobūdis nustatomas kliniškai ištyrus ligonį, atliekant rentgeno nuotraukas, kompiuterinę tomografiją, magnetinio branduolinio rezonanso tomografijos tyrimą, mielografiją ar kitus tyrimus.

Gydymas priklauso nuo to, ar pažeistos nugaros smegenys ir šaknelės. Nesant nervinių struktūrų pažeidimo, komplikacijų, gydymo metodų pasirinkimas yra labai platus ir svyruoja nuo konservatyvaus iki daugybės chirurginių būdų.

Operuojami tik tie ligoniai, kuriems yra suardyta slankstelių bei raiščių sistema ir stuburas nebeatlieka savo atraminės funkcijos.

Kitais atvejais gydoma konservatyviai – gulimu režimu, medikamentais, imobilizuojant ortopediniu įtvaru.

### Pagrindinės chirurginio gydymo indikacijos

- Tam tikrų neurologinių simptomų atsiradimas
- Ryškus trauminis nugaros smegenų suspaudimas ar pažeidimas (mielitas), įrodytas tyrimais. Jį gali sukelti lūžgaliai, plyšęs tarpslankstelinis diskas ar jo fragmentai.
- Priekinės nugaros smegenų dalies pažeidimo sindromas.
- Bet kokia lūžusi ar panirusi vieta išlieka nestabili gydant konservatyviai.
- Kiauriniai nugaros smegenų kanalo sužalojimai.

## Reabilitacijos principai

Kai įmanoma, patartina siųsti ligonius į specializuotus reabilitacijos centrus. Taip 20–30 proc. sutrumpėja hospitalizacijos trukmė ir gydymo išlaidos, o poveikis daug geresnis, nes tokiuose centruose esama daugiau šių ligonių reabilitavimo galimybių ir patirties.

Šiuo laikotarpiu pacientas pradėdamas mokytis prižiūrėti save, persikėlimo, saugaus judėjimo, taisyklingo svorių kėlimo ir nešimo. Taip pat mokomi ir ligonio artimieji, suteikiama socialinė pagalba.

ANKSTYVA REABILITACIJA SUMAŽINA KOMPLIKACIJŲ SKAIČIŲ, PAGERINA LIGONIO PSICHOEMOCINĘ BŪKLĘ IR JO SOCIALINĘ ADAPTACIJĄ.

### Reabilituojant ligonius po stuburo traumų ir operacijų, svarbu:

- ankstyva pragulų ir kontraktūrų profilaktika,
- skausminio sindromo mažinimas,
- mažą dubens organų funkcijos sutrikimų ir komplikacijų gydymas,
- kvėpavimo, kraujotakos sistemų komplikacijų profilaktika ir jų gydymas,
- raumenų atrofijų profilaktika ir jų gydymas,

- ligonių mokymas savarankiškai apsitarnauti ir judėti.
- **Procedūros po stuburo traumų**
- Medikamentinis gydymas (skausmui mažinti).
- Kompresinė terapija (giliųjų venų trombozės profilaktikai).
- Kineziterapija salėje ir vandenyje (raumenų jėgai ir ištvermei didinti).
- Ergoterapija (apsitarnavimo įgūdžiams lavinti).
- Masažas (raumenų atpalaidavimui, kraujotakai gerinti).
- Elektroterapija (raumenų elektrostimuliacija, nuskausminamosios procedūros).
- Taikomos pagalbinės priemonės (vaikštynės, ramentai, lazdelės).
- Paciento ir artimųjų mokymas.
- Ortopedinės priemonės, užtikrinančios stuburo stabilumą.

### Komplikacijų profilaktika

Didelė komplikacijų tikimybė susijusi su labai sumažėjusiu ligonio aktyvumu, ilgu gulėjimu. Dažniausios komplikacijos – plaučių, šlapimo takų, kojų venų uždegimai, pragulos. Ypač pavojingi kojų venose susidarę trombai (kraujo krešuliai), kurie gali atitrūkti ir iš kojų nukeliauti į plaučius, sukeldami staigią mirtį. Norint to išvengti, skiriami vaistai, skystinantys kraują ir neleidžiantys krešuliams susiformuoti, – antikoagulantai.

Būtini ir kineziterapijos pratimai, kurie pagerina kraujo tekėjimą tiek arterijomis, tiek venomis bei

kraujo prisotinimą deguonimi.

Būtina retkarčiais keisti kojų, kūno padėtį, atlikti pratimus kojomis ir rankomis. Naudinga galūnes kelis kartus per dieną palaikyti aukščiau širdies lygio – tai pagerina veninio kraujo nutekėjimą.

Po stuburo traumų labai svarbi ir elektrostimuliacija, protarpinė kojų kompresija specialia įranga. Tai neleidžia raumenims sunykti, pagerina venų kraujotaką.

Pravartu dėvėti elastines-kompresines kojines, kurios padeda sugrįžti kraujui iš galūnių venų į širdį. Rekomenduojama miegoti truputį pakeltomis kojomis.

Vengiant ortostatinės hipotenzijos (kuri pasireiškia silpnumu ir aptemimu akyse, alpimu greitai stojantis), sėstis ir stotis reikia iš lėto.

Po stuburo traumos dauguma ligonių jaučia nugaros, strėnų, raumenų skausmus, kurie trukdo kasdieninei veiklai. Labai svarbu tinkamai modifikuoti paciento reakciją į skausmą. Tam jėgos ir ištvermės pratimai derinami su atsipalaidavimo pratimais, akupunktūra, fizioterapijos priemonėmis (šalčio, šilumos, purvo aplikacijos ir kitos procedūros).

Kontraktūros gali susidaryti per kelias dienas, o jų gydymas trunka ilgai. Kontraktūrų galima išvengti reguliariai atliekant judesių pratimus maksimalia amplitude. Svarbiausia yra pečių, alkūnių, klubų, kelių ir čiurnų sąnarių judesiai. Rekomenduojami judesių amplitudę didinantys tempimo pratimai, atliekamos šilumos ir šalčio procedūros, įtvarai, pratimai vandenyje.

# MEDICUS

Reabilitacijos klinika

AMBULATORINĖ IR STACIONARINĖ  
REABILITACIJA

- po traumų ir endoprotezavimo operacijų
- varginant nugaros ir sąnarių skausmams

Modernioje reabilitacijos klinikoje MEDICUS ambulatorinių ir stacionarių procedūrų kokybę Jums užtikrins kvalifikuoti gydytojai: reabilitologai, neurologai, ortopedas-traumatologas, terapeutas, ergoterapeutas, psichologas, socialinis darbuotojas, kineziterapeutas. MEDICUS specialistų komanda savo energiją, patirtį ir sukauptas žinias sėkmingai verčia žmonių sveikata.

Klinikoje teikiamos paslaugos: vandens procedūros (naudojant vietinio 836m. gręžinio mineralinį vandenį), kineziterapija, fizioterapija, neurologo, ortopedo-traumatologo, fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojų konsultacijos.

*Geriausias rūpestis – geriausias rezultatas!*

www.medicusklinika.lt

