

Gerincproblémák – háti szakasz

A modern kor civilizációs betegségévé vált a hátfájás, amely az emberek mintegy 60-70 százalékát érinti élete során. A hátfájás általában csak egy tünet, amelyet csak akkor enyhíthetünk, ha megtaláljuk a fájdalom valódi okát, mely eredhet a gerinccsigolyákból, a kisízületekből, vagy éppen a gerincet övező izmokból.



Forrás: <https://www.budapestfizio.hu/hu/panaszok/hati-szakasz/>

A gerinc és a hát felépítése:

Gerincoszlopunk csigolyákból álló, oldalról két „S”- alakot formáló rugalmas oszlop, amely négy nagyobb egységre osztható:

- nyaki szakasz (7 csigolya),
- háti szakasz (12 csigolya),
- ágyéki szakasz (5 csigolya),
- keresztcsonti szakasz.

A gerinc csigolyatestekből és porckorongokból épül fel, amelyek közül az előbbi a stabilitásért, az utóbb pedig a rugalmasságért felel. A csigolyatesteken csigolyaívek, ízületi nyúlványok és tövisnyúlványok találhatóak, a csigolyalyukak pedig csatornát képeznek, ebben fut a **gerincvelő**. Az ízületi nyúlványok sokkal körülvett ízületeket alkotnak, amelyek lehetővé teszik a mozgást. A csigolyák között idegszálak, ideggyökök kétoldalt kilépve haladnak tovább az alsó és felső végtagok felé.

A porckorong a gerinc rugalmasságát biztosító, a csigolyák között elhelyezkedő zselészerűen puha, ugyanakkor erős, szívós kötőszövettel határolt fánkhoz hasonló formájú és állagú testrész, amely tompítja a rázkódásokat a szomszédos csigolyák között. Az idő múlásával ezek a korongok veszítenek rugalmasságukból, elkopnak, de nagyobb terhelésnek kitéve akár már fiatalon is deformálódhatnak, sérülhetnek (pl.: **porckorongsérv, lumbágó**).

A csigolyák egymáshoz való rögzítéséért és a gerinc stabilitásáért a szalagok a felelősek, amelyek a csigolyatestek rögzítésén kívül a porckorongok megfelelő helyzetét is biztosítják. A szalagrendszer túlerőltetése szalaglazulást eredményezhet, melynek következtében sérülékenyebb lesz a gerinc.

Az aktív mozgást és aktív stabilitást az izomzat végzi. Az ellentétes (antagonista) izomcsoportok (pl.: mellizom-hátizom) harmonikus működése elengedhetetlen a kiegyensúlyozott mozgás szempontjából, így bármelyik izomcsoport elváltozása különféle mozgásszervi panaszokhoz és fájdalomhoz vezethet.

Mindezekből láthatjuk, hogy a hátunk, gerincünk egy rendkívül összetett és kényes terület, amely összetettségéből adódóan nagyon sérülékeny is. Bármely korábban említett elem károsodása, deformálódása komoly következményekkel járhat.

A hátfájás leggyakoribb okai:

- gerincferdülés,
- Scheuermann- betegség,
- hanyag tartás,
- gerinccsigolya elváltozás,
- porckorong elváltozások,
- porckopás, gyulladás, sérülés.



(A porckorongról, a porckorong problémáiról, porckorongsérvről korábbi anyagunkban már írtunk részletesen, a többi problémát itt fejtjük ki.)



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/hátfájás%20gerincferdülés/>

A gerincferdülés

A gerincferdülés vagy scoliosis a gerinc kóros elváltozása, amely során a gerincoszlop oldalirányban elhajlik a csigolyák egymáson való elmozdulása, elcsavarodása következtében. A fiatalok mintegy 15 százalékát érinti, és számuk évről évre növekszik. Az okok között előfordul fejlődési rendellenesség, anyagcserezavar, izomsorvadás, de a **legtöbb esetben 10-12 éves kor között jelentkeznek, és döntő többségben a mozgásszegény életmódnak és az ebből eredő gyenge hátizomnak tudható be.** Talán éppen ezért a gerincferdülés a lányoknál kétszer olyan gyakran fordul elő, mint a fiúknál. A gerincferdülés csökkentése, kezelése nagyon fontos, hiszen felnőtt korban ezek a gerinc deformitások, az egyenlőtlen ízületi terhelések és az izomegyensúly felborulása súlyos panaszokat okozhatnak.

A gerincferdülés fajtái:

A scoliosis két fő típusa a funkcionális és strukturális gerincferdülés. A **funkcionális gerincferdülésre** az jellemző, hogy az oldalirányú elhajláshoz nem tartozik torzió, a görbület



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

fekve nem észlelhető, előre hajolva a bordapúp nem látható. **Ez a fajta gerincferdülés jól korrigálható**, a legfontosabb feladat a hátizomzat megerősítése.

Másodlagos funkcionális scoliosisról akkor beszélünk, ha az egyik alsó végtag, valódi vagy látszólagos rövidülése okozza a problémát. Ebben az esetben sarokemeléssel korrigálható a különbség.

A strukturális gerincferdülésnél az elhajlás torzióval jár, és a kialakult görbület nem korrigálható. Két típusa az ismeretlen eredetű és az ismert eredetű (veleszületett vagy ismert betegséghez társuló) gerincferdülés. Az ismeretlen eredetű vagy idiopathias scoliosis esetén a gerinc nem csupán frontális síkban görbül oldalra, hanem horizontálisan is csavarodik. **Ebben az esetben megjelenik a bordapúp is, amely előre hajolva különösen jól látható.** Idiopathias scoliosis esetében a minél korábbi terápia megkezdése döntően befolyásolja a görbület mértékét.

A gerincferdülés tünetei:

A gerincferdülés **legjellemzőbb tünete az aszimmetrikus váll, illetve csípő**, azaz az egyik váll és/vagy a csípő lejjebb helyezkedik el, mint a másik, a háton pedig oldalirányú görbület fedezhető fel. Szintén a tünetek közé tartozik a **hátfájdalom**, illetve sok esetben sánta járás is. **A gerincferdülés kezelése azért is különösen fontos, mert az évek során olyan szövődmények is kialakulhatnak** az ízületek nem egyenletes terhelése miatt, mint térd és csípő ízület porckopása, légzési elégtelenségek, a bordák mozgékonyságának korlátozottsága miatt, vagy akár szívbetegség is.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/hátfájás%20gerincferdülés/>

A gerincferdülés kezelésére alkalmazott terápiák:

A Schroth terápia a gerincferdülés kezelésére alkalmazott leghatékonyabb konzervatív gyógy mód. A Schroth terápia a német gyógytornász, Katherina Schroth nevéhez fűződik, aki az 1900-as évek elején a légzés és izomkontrakció segítségével megpróbálta a saját gerincferdülését korrigálni. **A terápia jellegzetessége, hogy nem csupán az oldalirányú görbületet kezeli, hanem a csigolyák csavarodása következtében kialakult bordapúpot is, ezért mondják a módszert háromdimenziósnek.** A Schroth terápia a gerinc maximális aktív nyújtását célozza meg, majd háromdimenziós légzéssel a törzset eredeti helyzetébe állítja vissza. A kezelés fontos eleme még az előbb leírt testhelyzetben történő izomerősítő és nyújtó gyakorlatok végzése is, amelyet a képzett gyógytornász segítségével tud a beteg elsajátítani. A Schroth terápia sikere és a gerincferdülés hatékony kezelése nagyban függ a gyakorlatok rendszeres, napi elvégzésétől.

Scheuermann-betegség:

A Scheuermann - betegség a gerinc megbetegedése, ami a hanyag tartáshoz hasonló tüneteket produkál. A csigolyatest fejlődési zavarának következtében a röntgenfelvételeken is jól látható szerkezeti eltérések jönnek létre. Többnyire a háti szakasz érintett. **A**

Scheuermann jellemző tünete a domborúbb hát, fokozottabb ágyéki homorulat, a gerinc mozgásainak beszűkülése, fájdalom.

Serdülőkorban jelentkező megbetegedés, melynek oka az érintett csigolyatestek másodlagos csontmagjának károsodása, feltöredezése, ezért a csigolyatestek elülső részének magasságbeli elmaradása következik be, ékcsigolyák jönnek létre (mivel a másodlagos csontosodási magok a 8. életév után jelennek meg, ezért nem jelentkezik a betegség 10 éves kor alatt). Ezt először Scheuermann írta le (innen az elnevezés), más szerzők szerint a csigolyák zárólemezének csontosodási zavara áll fenn, de a végeredmény ugyanaz.

A scoliosis és Scheuermann- betegségek kezelését érdemes még kamaszkorban elkezdni, a csontosodás befejezése előtt. Amint a csontosodás befejeződött, a kezelésekkal és tornával megelőzhető az állapot további romlása, illetve esztétikai javulás és a páciens terhelhetőségének növelése érhető el.

Hanyag tartás:

Tartáshibáról akkor beszélünk, ha a gerinc görbületei eltérnek a fiziológiástól, de strukturális, csontos eltérés nincs.

A tartáshibák leggyakoribb oka a mozgásszegény életmód, a gyakori számítógép használat, az ülőmunka. Ilyenkor megváltoznak a normál terhelés tengelyei, nő az ízületekre eső terhelés, amit már az izmok nem képesek kompenzálni. **Ülőmunka esetén a vállak gyakran előre esnek, a gerinc optimális görbülete megbomlik, a nyakizmok begörcsölnek.** Mindez diszkomfort érzethez, hátfájdalomhoz vezethet. A gerincoszlop huzamos rendellenes terhelése **porckorongsérv** kialakulását is okozhatja. A merev nyakizmok, a görcsös tartás fejfájást, szédülést is okozhat.

A hanyagtartás kezelésének központi része az aktív izomerősítés, tartáskorrekció. Megfelelő, korrigált helyzetben történő gyógytorna és célzott stretching gyakorlatokkal az izomegyensúly helyreállítható. Az irodai munka során kialakult hátfájás gyógyításához elengedhetetlen, hogy a **munkaállomásunk ergonómiailag megfelelően legyen kialakítva.** A szék dőlésének és magasságának helyes beállítása, a monitor és a billentyűzet optimális elhelyezése mind nagyon fontos, hogy a kellemetlen nyak és hátfájás elkerülhető legyen.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/ergonómiailag%20megfelelő%20szék/>

Gerincsigolya elváltozások:

A gerinc minden részében viszonylag korán megkezdődik a kopás. A porckorong vízkötő képessége már 30 éves kor felett igen gyorsan csökken, ennek következtében a porckorong állománya felpuhul, csökken a magassága, és helyenként ki is boltosul.

A **spondylosis a gerinc kopásos (degeneratív) megbetegedése**. A kopás miatt fellépő fájdalom jelentősen rontja a betegek életminőségét, korlátozza a mindennapi tevékenységek végzését, és a munkaképtelenség egyik leggyakoribb oka. Az életkor előre haladtával a szövetek elhasználódnak, vizet veszítenek, rugalmatlanná válnak.

Az elváltozás nem kizárólag az öregedési folyamathoz kötődik, hanem egyéb tényezők, pl. veleszületett adottságok, fejlődési rendellenességek, hormonális vagy keringési zavarok, fizikai túlterhelés vagy sérülés is befolyásolhatja a folyamatot. Így egyeseknél már fiatalabb korban kialakul, másoknál csak idősebb korban okoz fájdalmat.

A gerinc gyulladásos megbetegedései:

A fertőzéses eredetű csigolyagyulladást, osteomyelitist bakteriális, gennykeltő kórokozók idézik elő. Általában a szervezetben megtalálható egyéb gyulladásos gócból (pl. epehólyagyulladás, vesemedencegyulladás) a véráram útján jutnak el a kórokozók, és több csigolya szerkezetét is rombolhatják egyidejűleg.



A betegséget magas láz, hirtelen kialakuló heves fájdalom, és jellegzetes laboreltérések kísérik magas vérsüllyedéssel, magas C-reaktív-protein-szinttel. Célzott antibiotikus kezeléssel meggyógyítható.

A gerinc háti szakaszának kezelésére íme néhány alternatíva:

- ultrahang/elektroterápia,
- masszázs, trigger pont terápia,
- gerinc mobilizálása,
- manuálterápia,
- hasizom és mély hátizom tréning, törzs izomfűző kialakítása,
- stretching technikák,
- tartáskorrekció, hasznos tanácsok (helyes ülés betanítása),
- egyéb kiegészítő kezelések: pl. kinesio taping felhelyezése.

Az utóbbi években megdöbbentő **hazai felmérések** szerint a panaszmentes magyar ifjúság orvosi vizsgálatakor a gyermekek, **fiatalok mintegy 2/3 részében a gerinc rendellenességei megtalálhatók.** Ezek a rendellenességek - az ehhez társuló környezeti ártalmakkal együtt - az életkor előre haladtával kialakuló kopásos gerincbetegségek melegágyai. Ezek a betegségek rendkívül sok fájdalmas órát, napot, évet, s ami még ennél is fontosabb - nemcsak az egyénnek, hanem az egész magyar társadalomnak - nagyon nagyszámú munkaképtelenséget, keresőkép telenséget okoznak.

Ha a betegség már kialakult, hosszabb és nehezebb a karbantartása, gondozása, mint a meglévő gerinc rendellenesség (de még nem kialakult porckopás) esetén a gerincbetegségek megelőzése.

Forrás: <https://www.budapestfizio.hu/hu/panaszok/hati-szakasz/>
https://www.webbeteg.hu/cikkek/mozgasszervi_betegseg/2987/scheuermann-kor
https://www.webbeteg.hu/cikkek/mozgasszervi_betegseg/7400/a-spondylosis-a-gerinccsigolyak-egyeb-betegsegei
<http://www.doki.net/tarsasag/upload/mra/document/GERINCBETEGSEGEK.htm>

