

Vállfájdalom – ficam

A lakosság 30-40 %-ánál jelentkezett már életében legalább egyszer valamilyen eredetű váll fájdalom. A vállfájdalom mögött számos lehetséges ok húzódhat meg, mi most a vállficam problémáját járjuk körbe, amely előfordulhat sportbaleset vagy egy rossz mozdulat következtében is.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/vállízület/>

Vállaink testünk legnagyobb mozgásterjedelemmel bíró nagy ízületei. **3 fő csont alkotja: a kulcscsont, a lapocka és a felkarcsont.** Mindezek harmonikus mozgásáért többek között a rotátor köpeny izmai felelősek.

Váll fájdalom kialakulhat egészen fiatal korban (sportsérülések, balesetek következtében), felnőttkorban (gyulladások, megterhelő munkavégzés által) illetve időskorban is (elesések, degeneratív izomszakadások, ízületi kopásos elváltozások miatt).

Fiatal korban a váll ízület traumás vagy habituális (visszatérő) ficama okozza a fő problémát. Ütközés, esés vagy egy banális mozdulat hatására a felkarcsont feje teljesen vagy részlegesen elhagyja a vágát, a környező szöveteket (ízületi tokot, ínakat, izmokat, idegeket) megsértve. A sérülés ellátását követően a váll ízületet rövid időre nyugalomba helyezik (max. 2 hét), majd fokozatosan megkezdhető a váll ízület terhelése. Ez alatt a relatív rövid idő alatt is létrejöhet



jelentős mozgásbeszűkülés. Ennek elkerülésére Jean Pierre Liotard automobilizációs gyakorlata a legmegfelelőbb. Az ízület szempontjából is biztonságosan végezhető, kulcsolt kezes gyakorlatokat a páciens könnyen elsajátíthatja, és otthonában naponta többször végezheti, ezzel vállalva aktív részvételt gyógyulásában.

Amint helyre álltak a vállízületi aktív és passzív mozgások, kezdhető meg a rotátor köpeny izmainak erősítése, a lapockák stabilizációja és az egész vállövi komplexum rehabilitációja. A terápiát kiegészíthetjük **kineziotape** alkalmazásával, mely javítja a lágyrészek vérkeringését, csökkenti a fájdalmat és stabilizál.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/vállízület%20ficam/>

Sokan összekeverik a ficamot és a rándulást a mindennapokban. A ficam és a rándulás ízületeket ért mechanikai hatások következtében alakulnak ki (leggyakrabban a boka, a térd, a könyök, a csukló és a váll érintettek, de más ízületben is bekövetkezhettek).

Rándulás esetén a két csontvég kimozdul a helyéről, az ízületi tok és szalag megnyúlik, nagyobb erőbehatás következtében el is szakadhatnak, azonban az erőbehatás végén az ízületi felszínnek (fej és vápa) a helyükön maradnak.

Ficam esetén az erőbehatás végén a csontvégek (ízületi felszín) az ízületi vápából kimozdulva rendellenes pozícióban maradnak.

Könnyen belátható, hogy a két sérülés közül a rándulás tekinthető enyhébbnek, azonban ennek súlyossága is eltérő lehet. Legenyhébb esetben az ízületi szalagok csupán megnyúlnak, kissé komolyabb a sérülés, ha részlegesen szakadnak, míg súlyosabb esetben teljesen





elszakadnak. Emellett jelentkezhet izom- és csontsérülés is. A rándulást többségében erős fájdalom, duzzanat, vérömleny kíséri.

Ficam esetén az ízületi tok és szalag súlyosabban sérül, ennek megfelelően a fájdalom is erősebb lehet.

A váll szalagjait elszakító ficam leggyakrabban az acromion (vállcsúcs) és a kulcscsont közötti ízületben, az acromioclavicularis ízületben fordul elő.

Ritkábban a vállficam a szegycsont és a kulcscsont közötti ízületet, a sternoclavicularis ízületet érinti. Ez az ízület a mellkas középvonalától egy hüvelyknyire van. Sokan nem gondolnák, hogy ez is a váll része.



Fotó: <https://hu.wikipedia.org/wiki/Ficam>

Tünetek:

- fájdalom,
- deformitás,
- duzzanat, vérömleny,
- részleges mozgáskiesés, vagy -képtelenség.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Amit ilyenkor tehetünk:

- Nyugtassuk meg a sérültet, helyezzük nyugalomba! Ültessük vagy fektessük le, de ügyeljünk arra, hogy a sérült testrészt lehetőleg NE mozgassa!
- Jegeljük vagy borogassuk a sérülést mielőbb! Ezt ismétljük óránként kb. 20-20 perc időtartamig!
- Rögzítsük rugalmas pólyával szorosan, de NE szorítsuk el!
- Emeljük lehetőleg szív fölé a sérült testrészt!

Amit ne tegyünk:

- NE próbáljuk meg a deformitást (pl. ficam) visszailleszteni!
- NE rögzítsük szilárd felülethez (pl. faág, vasrúd) a sérült testrészt!
- A csontvégek kopása, illetve bizonyos betegségek némely esetben nem kevés ficamot okozhatnak. Ezek helyzetében a sérült kis idővel akár gyakorlatot is szerezhethet, azonban önkényesen soha ne próbáljuk a ficamot visszahelyezni, mert további, nem ritkán súlyos sérülést okozhatunk.

Legfontosabb ilyenkor a gyors orvosi ellátás.

Első teendő az elmozdult izvégek helyretétele és a sérült szalagok helyreállítása, ha kell műtéti úton. Ugyancsak fontos az esetleges másodlagos sérülések (csont- vagy lágyrész-sérülések kezelése). Ezután a gyógyuláshoz szükséges nyugalmi állapotot kell biztosítani az ízület rögzítésével. Az anatómiai gyógyulás után a működés helyreállítása következik gyógytornával, illetve fizioterápiás módszerekkel.





Fotó:

https://www.istockphoto.com/hu/search/2/image?mediatype=&phrase=shoulder+exercise&utm_source

Forrás:

<https://scoliar.hu/hasznos/leggyakoribb-vall-problema-es-leghatekonyabb-terapiaik>

https://www.webbeteg.hu/cikkek/sport_egeszseg/14284/ficam-es-randulas-elsegely

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Ficam>

https://www.health-harvard-edu.translate.goog/a_to_z/shoulder-sprain-a-to-z



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.