



BOLEČINE V RAMI

Marjeta Zupančič

1. Zakaj pride do bolečin v rami?

Bolečine v rami so velikokrat posledica ponavljajočih se neznatnih poškodb (mikrotravm) in počasi se razvijajočih degenerativnih sprememb. Škodljivo je predvsem delo z rokami nad glavo, še zlasti dvigovanje težjih bremen in pogosto ponavljanje teh gibov. Zelo pogost vzrok za bolečino v rami so kalcinati (skupki kalcija) na narastišču kit in okvare tetiv mišic rotatorne manšete (obračalke), ki jih s skupnim imenom označujemo kot utesnitveni sindrom ramena. Vzrok bolečine v rami je lahko tudi prenesena bolečina iz vratu ali notranjih organov.

2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?

V akutni fazi do 48 ur mirujemo tako, da je roka prislonjena ob telo; najbolje v ruti pestovalnici (v abdukcijskem položaju). Izogibamo se gibom in položajem, ki stanje poslabšujejo, lahko vzamemo zdravila za lajšanje bolečin (paracetamol, metamizol, nesteroidni antirevmatiki), boleči del rame hladimo tako, da ramo masiramo večkrat dnevno z ledom, ovitim v tkanino, do 5 minut, dokler koža ne pordi in se bolečina ne zmanjša.

3. Kdaj morate k zdravniku?

Če se ob teh ukrepih stanje v enem tednu ne izboljša, obiščemo zdravnika družinske medicine.

4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?

Zdravnik družinske medicine na osnovi anamneze in kliničnega pregleda postavi delovno diagnozo in se odloči za nadaljnje zdravljenje, po potrebi pa za dodatno diagnostiko. Takojšnja napotitev k specialistu je potrebna le pri poškodbi in pa klinični sliki zamrznjene rame, kjer gre za praktično negibno ramo ob zelo hudi bolečini.

5. Katere so najpogostejše diagnoze ob bolečinah v rami?

Če ne gre za poškodbo, so najbolj pogoste naslednje diagnoze:

- utesnitveni sindrom ramena,
- zamrznjena rama,
- akutni kalcinirajoči tendinitis,
- artroza sklepov ramenskega obroča,
- pogosta diagnoza pa je tudi vnetje burze ali dolge tetive bicepsove mišice.



6. *Kateri so načini zdravljenja?*

Po izboljšanju simptomov je pomembno redno, vsakodnevno izvajanje naučenih vaj. V subakutni fazi pride v poštev tudi protibolečinska elektroterapija. Če s konzervativnimi metodami zdravljenja ne izboljšamo funkcije in ne zmanjšamo bolečine, je potrebna razširjena diagnostika in razmislek o operativnem zdravljenju.

Pomembna je pravilna drža. Doma in na delu moramo zmanjšati in prilagoditi obremenitve, kot so pravilno dviganje in prenašanje težjih bremen.

Vzporedno s procesom zdravljenja moramo bolnika seznaniti tudi z naravo okvare, ki jo ima, z dejavniki, ki to okvaro lahko poslabšajo, in z ukrepi, ki težave lahko omilijo ter preprečijo ponovno poškodbo. Bolnika opozorimo na pomen rednega, vsakodnevnega izvajanja naučenih vaj tudi doma in uporabe poškodovane roke pri dnevni dejavnosti.

7. *Kako poteka spremljanje bolnika z bolečinami v rami?*

Diagnostika in zdravljenje sta kompleksna in prilagojena poškodbi ali bolezenskemu procesu, ki povzroča bolečino v rami. Cilj zdravljenja je odprava vzroka, če pa to ni možno, pa zmanjšanje ali odprava bolečin in čimboljša gibljivost ramenskega sklepa.

8. *Ali in kako lahko bolečine v ramenu preprečite?*

Pri degenerativnih okvarah rame so najpogostejši vzrok okvare ponavljajoči se nefiziološki gibi doma in na delovnem mestu. Najpomembnejši ukrep je prilagoditev delovne površine, ki naj ne bo nad nivojem ramen. Dela s ponavljajočimi se gibi pod uporabo nad nivojem ramen so pri bolnikih z bolečino v rami odsvetovana. Pri sedečih poklicih je pomembna višina sedeža. Pogosto je potrebno omejiti posamezne delovne operacije ali pa omogočiti bolniku krajše premore za relaksacijske vaje. Pomična bremena je bolje vleči kot potiskati.