

Mit tehetünk, ha csavarodik?

A FELNŐTTKORI GERINCFERDÜLÉS

Ha időben észlelik, akkor a gyermekkori gerincferdülés túlnyomórészt jól kezelhető, gyógytornával és fűzőviseléssel megfékezhető, végső esetben korrekciós műtéttel is helyreállítható a gerinc struktúrája. De mi a helyzet akkor, ha nem történt megfelelő kezelés gyermekkorban, vagy a gerincferdülés később alakult ki?

SZABÓ EMESE ÍRÁSA



gettyimages
Credit: Tara Moore

Felnőtteknél az esetek egy részében olyan gerincferdülés okoz panaszokat, ami már gyermekkorban kialakult, de nem, vagy nem jól kezelték. Ez gyakori, hiszen nem garantált, hogy ilyenkor a gyerekek ténylegesen járnak gyógytestnevelésre, a gyógytornát pedig az iskolai évek után is folytatják. Pedig ez kulcskérdés, ugyanis anélkül a helyzet mindenképpen romlik, akkor is, ha annak sokáig nincs érezhető jele. „A rendelenes csigolyapozícióból adódó torzulás és csavarodás egy idő után mindenkinél okoz valamilyen panaszt, a kérdés csak az, hogy mikor. Ha ugyanis a testet ebben az állapotában terheljük, akkor rossz izmok erősödnek, és azok még jobban csavarni fogják a csigolyarendszert. Emellett megnyúlnak azok az izmok, amelyeknek tartó funkciójuk lenne” – mondja Petneházy Nóra PhD-okleveles komplex rehabilitációs szakember (MSc), egyetemi oktató. A probléma kihat más területekre is. Például a kezeletlen vagy nem megfelelően kezelt háti gerincferdülés idővel derékfájást, csípőfájalmat és térdfájalmat okoz, strukturálisan lefelé haladva az egész mozgást befolyásolja. Mindezt hosszabb távon megcsinálni a teljes mozgásszervrendszer. Kihathat a gerincferdülés más területekre is, a mellkasban például olyan aszimmetria alakulhat ki miatta, ami befolyásolja a légzőfunkciókat.

Mit mutat a lelet?

Gerincferdülésnél, vagy annak gyanújakor az első a megfelelő szakorvosi diagnózis, majd a terápiás



PETNEHÁZY NÓRA PHD
komplex rehabilitációs
szakember (MSc), egyetemi
oktató

terv felállítás. Enyhébb eseteknél a legfontosabb a gerinc mobilizálása, erősítése és nyújtása, ezek megfelelő kombinálása. „Ez a leghatékonyabban célzott gyógytornával, Schroth vagy úgynevezett SEAS-tornával, megfelelő eszközökkel történhet. Gerincferdülésnél a gyógytornát és az izmok mindennapos otthoni karbantartó tornáját sosem lehet abbahagyni, ezt egy élethosszon át kell űzni. Ennek oka, hogy az elcsavarodó csigolyából eredő deformitást – ami ilyenkor már csontosodott – nem korrigálja a torna, az elcsavarodásából adódó aszimmetriák viszont szépen kezelhetők, meg lehet vele előzni a gerincferdülés romlását, súlyosbodását. A gyógytorna azért is fontos, mert a gerincferdüléshez gyakran társul csípőprobléma, amire így szintén hatni tudunk. Arra ugyanakkor mindig figyelni kell, hogy a gyógytornát az aktuális állapothoz igazítsuk, és ügyeljünk az esetleges egyéb problémákra is” – emeli ki Petneházy Nóra. Vannak esetek, amikor a gyógytorna kevés, és műtetre van szükség. Ez indokolt lehet olyankor is, ha a gond már gyermekkorban fennállt, és olyankor is, ha felnőttkorban alakult ki. Előbbinél jellemzően az a baj, hogy a gerincferdülésből eredő túlterhelés miatt a kisízületek ténylegesen elkezdnek kopni. Ilyenkor másodlagos kopás alakul ki, ami akár krónikusfájdalom-szindrómát is okozhat. A másik csoport – és a műtendő esetek nagyobbik hányada ilyen – az a fajta gerincferdülés, ami felnőttkorban alakul ki. Ez már több szintet érintő porckorongbetegség.

Nem ok, hanem okozat

„Ez a típus jellemzően hatvan-hatvanöt éves korban jelentkezik, és onnantól rohamosan romlik. Ilyenkor a fájdalom a legfőbb panasz, ami miatt az érintettek gyakran csak pár percet tudnak állni, és fokozatosan csökken a járástávolságuk. Megjelenhetnek idegrendszeri tünetek is a kilépő idegele-

„Arra mindig figyelni kell, hogy a gyógytornát az aktuális állapothoz igazítsuk, és ügyeljünk az esetleges egyéb problémákra is.”



DR. TUNYOGI-CSAPÓ
MIKLÓS PHD
ortopédia-traumatológus
szakorvos, gerincsebész

mek nyomódása vagy a gerinc-csatorna beszűkülése miatt. Ezek lesugárzó alsó végtagi fájdalmat és funkciókieséseket, vagy idegi eredetű járászavart okozhatnak. Műtétet rendszerint a fokozatosan romló idegrendszeri tünetek és az elviselhetetlen derékfájdalom miatt javasolunk” – hangsúlyozza dr. Tunyogi Csapó Miklós PhD ortopédia-traumatológus szakorvos, gerincsebész. A felnőttkori eseteknél – szemben a gyermek- és serdülőkorakkal – már nemcsak a deformitás korrekciója a cél, hanem az idegelemek felszabadítása, és a beteg felsőtestének megfelelő egyensúlyba állítása is. A műtéti beavatkozás tervezésekor nemcsak a deformitás mértéke számít, hanem a beteg általános állapota, társbetegségei, terhelhetősége is. Például azon idős emberek, akiknek sok kísérő betegsége van egyszerre – például gyenge a szívük vagy súlyos cukorbetegség –, nem alkalmasak egy hosszú, sok órás korrekciós műtetre. Náluk arra fókuszálnak az orvosok, hogy hol van ideg-összenyomódás, hol alakultak ki szűkületek, mi a fájdalom konkrét oka. Ilyenkor rövidebb, akár egészen kis feltárásból végzett idegfelszabadítás vagy gerinc-csatorna-tágítás történik, ami egyszerűbb, és nem jár akkora megterheléssel, mint a komplex műtét. Ez ugyanak-

kor csak egyfajta tűzoltás, ami a fájdalmakat enyhíti, segít megtartani a járóképességet.

Állapot kérdése

Ha a beteg általános állapota megengedi, akkor komplex gerincorrekciós műtét jön szóba. Ezek akár hat-tíz órák is lehetnek, jelentős vérvesztéssel járhatnak, számos egyéb rizikójuk is lehet. „Ilyenkor a csigolyákba akár tíz-harminc csavart is beültetünk, igyekszünk minél jobban korrigálni a deformitást, törekedve a gerinc egyensúlyának beállítására. Ahol a porckorong nagyon elkopott, ott annak a helyére távtartó porckorongpótlást helyezünk be, akár sorozatban is. Ezek a műtétek fájdalommentességet akkor jelenthetnek, ha időben elvégzik őket, nem akkor, amikor valakinél már öt éve fennáll a krónikusfájdalom-szindróma. Olyankor, bár javul a helyzet, szinte biztosan marad vissza valamennyi fájdalom” – emeli ki dr. Tunyogi-Csapó Miklós. Komplex gerincorrekciós műtétet akkor is lehet végezni, ha valakinek érezhető panaszai még nincsenek, de görbülete a serdülőkor végén nem stabilizálódott. Ilyenkor a deformitás lassú romlást mutat, esztétikailag is zavaró. A komplex korrekciós műtét hasonlít a serdülőkorban végzett operációhoz, de a rehabilitációs ideje hosszabb. Akármilyen okból kerüljön sor komplex gerincorrekciós műtetre, utána az operált és korrigált, művileg rögzített gerincszakasz elmerevedik, csontosan átépül (ez a folyamat nagyjából egy évig tart). Ez idő alatt a szabadon hagyott gerincszakasz bemozgatása, a váll és a csípők tornáztatása, az új testegyensúly beállítása kulcskérdés, amiben elhagyhatatlan szerepe van a gyógytornának és a fizioterápiának. ☞