

Fizioterapevtske vaje pri cervikalni spondilozi

Vse pogosteje se srečujemo z degenerativnimi obolenji hrbtenice in neredko med njimi z vratnimi spondilozami, ki se kažejo v lažjih bolečinah vratu, v glavobolu, v parestezijah zgornjih končin do močno izraženih cervikalnih sindromov s cervikocefalno, cervikobrahialno ali obojno simptomatiko. Ob močno izraženih simptomih vratne spondiloze so temu primerne tudi spremembe vratnih vretenc, včasih pa so že ob manjših spondilotičnih spremembah vretenc močno izražena tudi klinična znamenja.

Pri močni bolečnosti vratu pacient seveda ne more normalno gibati glave, z mirovanjem pa vratne mišice še bolj propadejo. Iz tega nagiba sem se odločila, da poskusim s pasivnim ročnim nategom vratu, medtem ko je pacient gibal aktivno. Ker se je ta poskus, ki sem ga prvič napravila meseca aprila 1968, obnesel, sem to metodo v nekaj mesecih izpopolnila, tako da je te vaje še isto leto delalo že 54 pacientov, leta 1969 pa 132, medtem ko se je leta 1970 dvignilo to število na 248 in je leta 1971 do konca septembra doseglo že 175.

Kako delamo vaje?

Predvsem so vaje dopustne le, če jih predpiše zdravnik. Vaje se delajo sedé. Med fizioterapevtičnim pasivnim nategom vratu pacient aktivno izvaja gib v poprej nakazani smeri.

I. prijem:

Fizioterapevt položi svoje dlani pacientu na čelo in zatilje ter mu potegne glavo kvišku.

1. Pacient upogne in nategne glavo (tj. fleksija in ekstenzija).
2. Aktivni gib gre v fleksijo proti pazduhi in v isti smeri v ekstenzijo. Med vsako vajo nateg nekoliko zmanjšamo.

II. prijem:

Fizioterapevt drži pacienta na desni in levi strani pod spodnjo čeljustjo. Pacient giblje glavo v desno in levo.

III. prijem:

Podoben je II. prijemu le bolj dorzalno.

1. Pacient izteza glavo in hkrati dviga ramena, nato jih spusti navzdol in upogne glavo.
2. Dela isto vajo, le da priteguje lopatici.

IV. prijem:

Pacienta vnovič primemo za čelo in zatilje.

1. Pacient flektira v smeri proti desni in levi aksili.
2. Rotira glavo v desno in levo.

Opombe:

Glede III. prijema: V primerih hude spondiloze se odločimo tudi za nateg v fleksijo.

Glede IV. prijema: Nekaj prvih vaj ne delamo. Posebno z rotacijami pozkušamo zelo previdno, ker je ravno tu nevarnost, da bi utegnila biti vaja pasivna. Pri številu vaj se ravnamo po bolnikovi zmogljivosti.

Da bi pri vajah ne prišlo do kakih težav, naj dodam še nekaj navodil.

Med vajami naj pacient sedi na stolu brez naslonjala. Stol naj bo nekoliko nižji od normale, oziroma naj bo v tem pogledu prilagojen velikosti pacienta in izvajavca. Da se fizioterapevt ne utruji preveč, da je nateg vratu zadosten in mehak, v komolcu upogne roke v adukciji in prenaša obremenitev na pectoralis in latissimus d. Pacient se mora pod nategom čutiti varnega, kljub temu da se pri prvi vaji ne sprosti popolnoma.

V vajah I., II. in III. prijema lahko izurimo tudi pacientove svojce, pač tako, da poskušajo s prijemi najprej na zdravem človeku.

Da bo uspeh zadovoljiv, moramo napraviti vsaj 15 vaj, za dober uspeh pa 20 do 25 vaj. Če so prizadete tudi zgornje končine, razgibamo še te.

Do sedaj pri nobenem od 609 pacientov nismo zabeležili kakega poslabšanja, težave pa so se zmanjšale ali popustile.

Navajam samo en primer težje vratne spondiloze:

Pacientka B. S., stara 47 let. Diagnoza narejena rentgensko. Pred tem se je pacientka intenzivneje zdravila 2 leti, vendar je leta 1969 napravila samo 6 vaj. Ker pa je čutila izboljšanje, se je kljub veliki krajevni oddaljenosti ponovno vrnila in napravila 21 vaj.

Meritve:

| | | | |
|-------------|--------------|-------|----------------------|
| Ob prihodu: | VPS* — desno | 38 cm | rotacije rok IR* 45° |
| | VPS — levo | 35 cm | rotacije rok ER* 55° |
| Ob odhodu: | VPS — desno | 28 cm | rotacije rok IR 75° |
| | VPS — levo | 24 cm | rotacije rok ER 60° |

Bolečine so močno popustile, Schanzovo (izg. šancovo) kravato, ki jo je prej nosila redno, nosi samo še občasno.

Tu smo naučili vaje tudi hčerko, ki je čez čas odlično obvladala metodo.

* VPS — vertebra processus stiloideus
IR — interna rotacija
ER — eksterna rotacija

SREČA JE KAKOR SONCE: KADAR JE NAJLEPŠE, ZATONE.

Ivan Cankar