

LEGYŐZHETŐ A NYAKI EREDETŰ FEJFÁJÁS

Fejfájósok, figyelem!

Szinte minden embernek fáj már a feje életében. Ilyenkor általában rögtön valamilyen fájdalomcsillapító gyógyszert veszünk be, s megadóan várjuk, hogy szűnjön a fájdalom. Ha pedig a fejfájás krónikussá, azaz ismétlődővé válik, tanácsos orvoshoz fordulni, hogy kiderüljön a fájdalom oka, mert a betegség kezelésével végleg megszabadulhatunk a folyton visszatérő gyötrelmetől. Fejfájás sokféle lehet, annak oka is számtalan, ám számos, gyógyíthatatlannak látszó esetben nyaki probléma áll a háttérben, amire pedig ritkán gondolnak. Ráadásul ez kíméletes, fájdalommentes és teljesen veszélytelen manuálterápiával, azaz kézzel végzett gyógyítással kezelhető, sőt elmulasztható.

A fejfájás nem önálló betegség, hanem valaminek a tünete – hangsúlyozta az MMM Magazinnak adott interjújában Dr. Wimmer Ágnes ortopéd szakorvos, manuálterapeuta.

Kifejtette, hogy a fejfájás lehet valamilyen testi betegség jele, például gyomorrontásé, székrekedésé, lázas betegségé, magas vérnyomásé, de jelentkezhet akár lelki okok miatt is.

A gerinc 33–35 darab, feszes ízületekkel, alsó szakaszán pedig összecsontosodással kapcsolódó csigolyából áll. A nyak felől indulva csupán az első 24 valódi csigolya, az utolsó 9–11 felépítése eltérő, ezért ezeket álcsigolyáknak nevezzük. Az embernek 7 nyakcsigolyája van, a két első – az atlasz és az episztrófusz – alakban azonban különbözik a többitől.

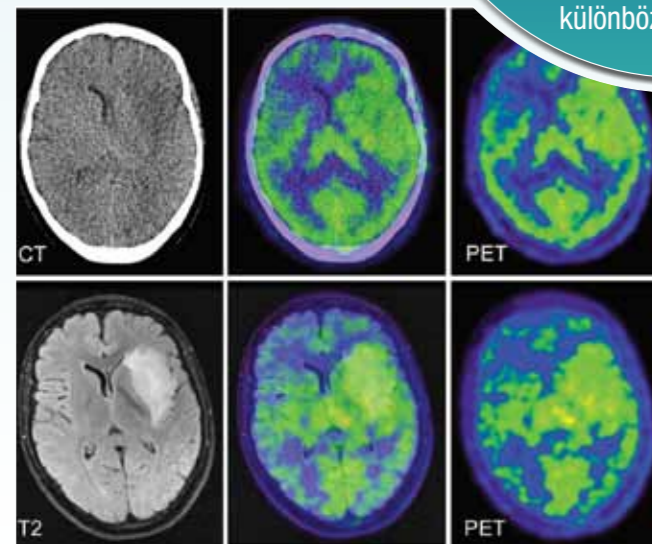
– Másfelől kiválthatják a fejen, illetve a nyakon lévő szervek, szervrendszerek betegségei, ideértve a központi idegrendszert, a szemet, a fület, a légző- és az emésztőrendszer kezdeti szakaszát, a bőrt, a lágyrészeket, a csontokat – sorolta tovább a szakorvos.

Leszögezte, hogy a fejfájás oka a kísérő tünetek alapján gyakran kideríthető, mert szakorvosi vizsgálat fényt deríthet a fentebb részletezett szervek elváltozásaira.

– Sok esetben azonban a leggondosabb vizsgálatok, a legmodernebb képalkotó eljárások, mint a CT vagy az MR sem hoznak eredményt. A beteg pedig sokszor évekig jár egyik orvostól a másikig, s fejfájásának az oka továbbra is rejtély marad – mutatott rá Dr. Wimmer Ágnes.

Mint kiemelte, több felmérés igazolja, hogy a fejfájások legalább ötven százalékáért, a szédüléssel járó jelenségeknek pedig negyven százalékáért a felső nyaki gerinc funkciózavara tehető felelőssé.

Megjegyezte, hogy karzsibbadás, vállövi panaszok esetén gyakran gondolnak az orvosok azonnal a nyakcsigolyákra, viszont a fejfájás, szédülés, hallászavar, gombócérzés esetén igen ritkán merül fel bennük a gyanú, s ekkor is megelégsze-



nek a „meszesedés” diagnózissal, illetve az annak „megfelelő” fizioterápiával.

JELLEGZETES TÜNETEK

Mint a szakorvos rámutatott, mivel a nyaki eredetű fejfájást nem könnyű diagnosztizálni, érdemes odafigyelni magának a fájdalomnak a jellegzetességeire. A nyaki eredetű fejfájás ugyanis klinikailag nagyon is jellemző tünetegyüttest alkot.

– A fájdalom a tarkótájérről indul ki, onnan sugárzik előre a szem felé. Jelentkezhet az egyik vagy akár mindkét oldalon is. Többnyire reggel kezdődik. Nyilalló, éles fájdalom, amely gyakran kombinálódik nem forgó jellegű szédüléssel, egyensúlyzavarral, oldal irányú járásbizonytalansággal, esetenként hullámzásérzéssel, amit fejforgatás, testhelyzetváltozás vált ki. Kísérheti a fejfájást hallászavar, fülzúgás, halláscsökkenés, látászavar, például szikralátás vagy sötét karikák a szem előtt. Általános panaszként fáradékonyság, izomgyengeség érzése, gondolkodási nehezítettség jelentkezhet – fejtette ki a doktornő.

Hangsúlyozta, hogy ilyen jellegű panaszoknál gondolni kell arra, hogy a fejfájást és a vele járó egyéb tüneteket a felső nyaki csigolyák blokkolása okozhatja.

– A blokkolás a csigolyák közötti ízületekben egy mechanikus, pontosabban mikromechanikus mozgáscsökkenés, amely a mozgékony alig észrevehető csökkenésétől egy gerincszakasz igen fájdalmas gátlódásáig, akár teljes megakadályozódásáig terjedhet – fűzte hozzá magyarázatul.

Mint mondta, az ilyen blokkolódás következményei érintik a véredények reakcióját, az izomtónust, és szinte mindig a vegetatív idegrendszert is.

– A vegetatív idegrendszer pedig a fejfájások kialakulásában igen nagy szerepet játszik – sommázta a szakorvos.

A FEJFÁJÁS MANUÁLTERÁPIÁS KEZELÉSE

A nyakcsigolyák manuálterápiás kezelése, a blokkok műfogásokkal történő megszüntetése a fejfájás és kísérő tüneteinek megszűnéséhez vezethet. A doktornő megjegyezte, hogy sok esetben a beteg nyakhelyzetén, fejtartásán már látzik, hogy csigolyaproblémája lehet.

– A csigolyák közötti finom mozgathatóságot csakis manuális fogásokkal, kézi mozgattal lehet megállapítani – hangsúlyozta. Mint mondta, olyan testhelyzetbe helyezi a beteget, hogy csak két csigolya között lehessen mozgatni. Nyakcsigolyák ellenőrzésénél például elforgatja a páciens fejét teljesen – amennyire lehetséges – oldalra, egyik kezét a koponya alatt, másikat a fejtetőn tartva. – Érti ilyenkor maga a beteg is, hogy feszül, akad a csigolya mozgása – jegyezte meg.

Ezen túlmenően megfelelő izomkezelő technikákkal, masszázssal, akupunktúrával és speciális tornával még kiegészíthető a kezelés. Dr. Wimmer Ágnes az ortopédiáról szóló cikksorozatunkban számos gerincproblémával ismertetett meg bennünket, amelyek enyhébb esetekben, illetve időben felismerve műtét nélkül, vagyis kevésbé drasztikus manuálterápiás módszerekkel gyógyíthatók. Hozzáfűzte, hogy olyan esetekben viszont – mint például egy súlyos gerinc sérülés, ami mondjuk elviselhetetlen fájdalommal társul, a beteg mozgásképtelenné válik, vagy széklettartási gondjai lesznek – már elkerülhetetlen a sebészi beavatkozás.

Kovács Andrea

Elérhetőség:

1117 Budapest, Fehérvári út 15. III./5.

Tel.: +36/20-340-5935

www.orthoped.hu

A migrénes fejfájást alapvetően keringési rendellenesség okozza, de gyakran társul nyakcsigolyaproblémával. Ha ez utóbbit manuálterápiával kezelik, a migrénes beteg fejfájásainak gyakorisága csökkenhet, illetve maga a fájdalom is enyhülhet.



AZ EGYIK LEGGYAKORIBB ORTOPÉDIAI MŰTÉT A PORCKORONGSÉRV KIVÉTELE

Ha tűrhetetlen a fájdalom...

A klasszikus gerincsérv a leggyakoribb olyan betegség, amelynél sok esetben csak a műtét jelent megoldást. Mint Dr. Bors István ortopéd-traumatológus szakorvos, az Országos Gerincgyógyászati Központ orvosa lapunknak elmondta, a gerincsérv két fő panasszal járhat: derékfájással, illetve az alsó végtagba lesugárzó, isiászszerű lábfájással, zsibbadással. Hozzátette, hogy járhat még a vegetatív idegrendszer, azaz a záróizmok zavarával, vagyis széklet- vagy vizeletürítési problémák is felléphetnek. Kialakulása általában gyors folyamat, a kiszakadt porckorongosérv általában erős fájdalommal jelentkezik.

Ha nincs instabilitás, illetve a szomszédos mozgás-szegmentumokban nincs más jelentősebb patológiai eltérés, és tudjuk, hogy pontosan csak a sérv okozza a beteg panaszait, akkor általában az egyszerűbb, úgy 40 perc és másfél óra közötti ideig tartó műtéttel eltávolítjuk a porckorongosérvet. Ehhez ideggyök-fel szabadítás, azaz dekompreszió is társulhat, ha a sérv nyomja a

szomszédos ideget – magyarázta a szakorvos.

Mint elmondta, ha a műtét után minden rendben van, a beteg már másnap fel tud állni, s egy-két nap után haza is mehet. A varratokat két hét múlva szedik ki.

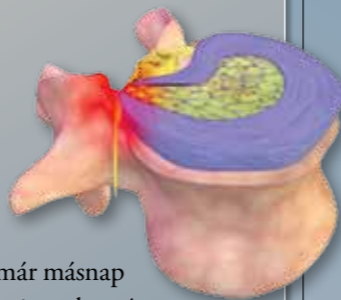
– A hathetes kontrollnál általában már arról számolnak be a betegek, hogy könnyebb fizikai, illetve ülőmunkát már képesek végezni – tette hozzá.

Mint elmondta, gyakori azonban, hogy nemcsak a kiszakadt sérv okozza a panaszokat, hanem az instabilitás is. Ilyen lehet a korosodó, degeneratív betegségekkel járó gerinc, ami deformitásokkal is párosulhat.

– Ekkor viszont már bonyolultabb műtétek jönnek szóba, mert ilyenkor a többszintes szegmentinstabilitást is meg kell szüntetni. A klasszikus csigolyatesteket próbáljuk fuzionálni, azaz összecsontosítani. Kikaparjuk a porckorong teljes állományát, az egykarú emelő elvén forgástengelynek egy fém tartót teszünk előre, illetve a csigolyákba csavarokat vezetünk be.

Amíg a csontfúzió létre nem jön, addig stabilizálja a rendszert. A csavarok és a rögzítő rudak bent hagyhatók, ám ha panaszokat okoznak, eltörnek, vagy kilazul a rendszer, akkor azokat el kell távolítani – fejtette ki Dr. Bors István.

Hozzáfűzte, hogy ez egy hosszadalmasabb, minimum másfél órás operáció, s minél komplikáltabb a beavatkozás, annál hosszabb a műtét



egy rossz mozdulat, mondjuk egy emelés után hirtelen kisérvésedik, kiszakad, s elkezd nyomni az ideget, ami heves fájdalmat okoz a betegnek – magyarázta.

A porckorongok a gerincoszlopot alkotó csigolyák stabilitását, összeköttetését és azok mozgását biztosítják a vertikális terhelés pufferkénti csökkentése mellett. Két fontos részből állnak: a külső rostos gyűrűből (*anulus fibrosus*) és az annak közepén található kocsonyás anyagból (*nucleus pulposus*).

MŰTENI VAGY NEM MŰTENI?

A szakorvos szavai szerint az operációknak vannak relatív és abszolút indikációi.

– Ha azt látjuk, hogy valakinek progresszíven bénul az alsó végtagja, vagy tűrhetetlen fájdalomszindrómája van, s nem hatnak a fájdalomcsillapítók, úgymond funkciót veszélyeztető állapot áll

utáni rehabilitáció is.

– Van, aki hat hét után már jelentősen jobban érzi magát, a többség azonban inkább a három hónapos kontroll után vagy még később kezd el visszatérni a mindennapi életbe – tette hozzá.

fenn, akkor mindenképpen a műtét a megoldás – hangsúlyozta a sebészorvos. Elismerte, hogy minden műtét azonban többféle kockázattal jár, kezdve az

MI OKOZZA A GERINCÉRVET?

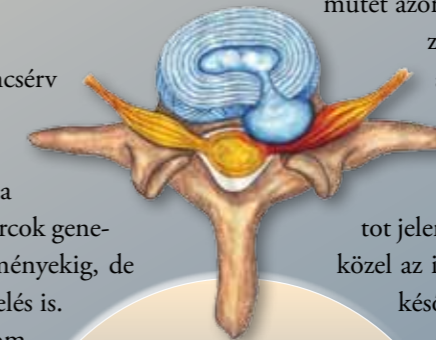
Mint a szakorvos elmondta, a gerincsérv kialakulását számtalan dolog okozhatja. Lehet genetikai és környezeti oka egyaránt. Az életmódtól, a mozgáshiánytól, a túlsúlytól kezdve a táplálkozástól át a porcok genetikai öregedésével összefüggő következményekig, de okozhatja túlzott vagy hirtelen megterhelés is.

– A rossz testtartás elsődlegesen izom, illetve ízületi fájdalmakat okoz. Tény viszont, ha valaki rossz biomechanikai struktúrákat örökölt, az is előrevetít egy későbbi lehetséges gerincbetegséget. Ma már tudományosan elismert, hogy bizonyos gerincgörbületek, később jelentkező gerincbetegségekre hajlamosítanak – jegyezte meg.

Hozzátette, hogy a klasszikus gyermekkori hibás testtartás nagy része inkább egy rossz beidegződés, amelyet az emberek általában felnőttkorra kinőnek. Ha azonban ez a későbbiekben gerincdeformitással párosul, akkor – ahogy ez a biomechanikai egyensúly megbomlik – fokozhatja a gerincbetegségek kialakulásának kockázatát idősebb korban.

Mint mondta, hirtelen megerőltetésnél, vagy mondjuk egy szerencsétlen esésnél is károsodhat a porckorong. Sokszor előfordul azonban, hogy ez nem okoz fájdalmat.

– Erről a tünetekkel nem járó porckorong-betegségről mindaddig nem tudunk, amíg nem vizsgáljuk, és nem látjuk. Előfordul viszont, hogy a már beteg, sérült porckorong



A mozgásszegmentum – más néven a mozgásegység – két csigolya és a közte lévő mozgató, támasztó rendszerek egyége, amely magába foglalja a porckorongot, a kisízületeket, a szalagokat és az izmokat is.

altatási szövődményekről, a sebgyógyulási zavartól, a súlyos fertőzéstől akár az utóvérzésig. További kockázatot jelent maga az a tény is, hogy a gerincműtéteket közel az idegekhez végzik, azok sérülhetnek, amiből később adódhatnak panaszok. Ma már viszont ez igen ritkán fordul elő, hiszen a modern orvosi műszereknek köszönhetően a sebészek igen pontos képet látnak a műtendő területről.

– Egy gerincsebészeti központban, amilyen a mi intézetünk, a gerincsérv műtétek rutin beavatkozásoknak számítanak – jegyezte meg a szakorvos.

A gerincsérvek mellett persze még számos más gerincműtét is létezik. Sebészeti beavatkozást igényelhetnek például egyes traumák, súlyos gerincdeformitások, az elsődleges, illetve az áttétes tumorok.

– Fontos kiemelni még az úgynevezett deformitás sebészetet, amelybe beletartozik minden, a gyermekkori gerincferdüléstől az időskori deformitásokig, illetve a csonttritkulással járó összeroppanások speciális, teljesen más aspektusú műtéteit – tette hozzá végezetül Dr. Bors István ortopéd-traumatológus.

Kovács Andrea

Elérhetőség: Tél.: +36/30-411-3219

