

KOMPLEXNÁ LIEČBA BOLESTI PRI OSTEOPORÓZE

Osteoporóza je systémové ochorenie kostry charakterizované znížením obsahu kostnej hmoty a narušením mikroarchitektúry kosti. Zapríčiňuje zvýšenú lámavosť kostí a zvyšuje riziko zlomenín už pri minimálnom úraze.



MUDr. Elena Ďurišová

Reumatologicko-rehabilitačné centrum, Hlohovec
www.rrc.sk

Osteoporóza patrí spolu so srdcovo-cievnyimi a onkologickými ochoreniami medzi civilizačné neduhy a predstavuje celosvetovo významne narastajúci zdravotný problém. Vysoký výskyt zlomenín významne prispieva k chorobnosti, úmrtnosti a zvyšuje náklady na zdravotnú starostlivosť. Nárast súvisí hlavne s predlžovaním priemerného veku populácie a zmenou životného štýlu.

BOLEŠŤ PRI OSTEOPORÓZE

Osteoporóza sa dlhú dobu nemusí vôbec prejavovať, ale občas ju môže sprevádzať bolesť rôznej intenzity vo všetkých jej štádiách. Bolesť pri osteoporóze môžeme rozdeliť do dvoch skupín: na *primárnu*, ktorá pochádza z kostných štruktúr, a *sekundárnu*, vyvolanú zmenami svalov a šliach (prípadne neuropatický typ vznikajúci pri koreňovom dráždení pri fraktúrach stavcov a pod.).

Bolesť ostrého charakteru, ktorá sprevádza väčšinou akútnu zlomeninu na osteoporotickom teréne, môže vzniknúť:

- po vertikálnom zaťažení axiálneho skeletu (pri zoskoku zo schodov, zo stoličky, ale aj bez pádu napríklad pri kýchnutí alebo kašli)
- pri rotačných pohyboch (pri pošmyknutí)
- pri náhlom prudkom zdvihnutí bremena, napr. nábytku a pod.

Chronická bolesť je tupá, necharakteristická, ťahavá, zvyšuje sa pohybom a zaťažením (pri chôdzi do schodov, po nerovnom teréne, pri dlhšom státi alebo sedení). Bolesť vyvoláva u chorých pocity úzkosti, strachu a depresie.

Táto nepriaznivá psychická reakcia môže spätne akcentovať algické podnety. Bolesť má pre chorého dopady aj na jeho sociálny život a môže sa dotýkať i jeho samotnej existencie.

OVPLYVNIENIE BOLESTI PRI OSTEOPORÓZE

Bolesť pri osteoporóze môžeme ovplyvniť farmakologickou liečbou i nefarmakologickými postupmi.

NEFARMAKOLOGICKÁ LIEČBA BOLESTI PRI OSTEOPORÓZE

1. správna životospráva

- úprava diéty: dôležitá je vyvážená strava s odporučeným optimálnym príjmom vápnika podľa veku a pohlavia, prípadne sprievodnej medikácie
- starostlivosť o pravidelnú stolicu: bolesť môže zhoršovať aj tlak na stolicu pri obvyčajnej zápche

2. kinezioterapia

Pohybovú liečbu pri osteoporóze môžeme rozdeliť do troch základných skupín:

- Špeciálna cvičebná zostava pre pacientov s osteoporózou „podľa Ďurišovej“.

Cvičenie pozostáva z jednoduchých, ale veľmi účinných cvikov. Vykonávajú sa pomaly, plynulým pohybom. Správna intenzita cvičenia a pravidelnosť sú zárukou aktivácie buniek, ktoré tvoria kosť a oslabujú činnosť tých buniek, ktoré zvyšujú odbúravanie kostí. To vedie k zvýšeniu kvality kosti, čím sa predchádza zlomeninám. Špeciálna zostava podľa Ďurišovej upravuje svalovú nerovnováhu a zvyšuje svalovú silu. Vytvorený vlastný kvalitný svalový korzet nielen zmierni bolesti v oblasti chrbtice, ale preukázateľne zlepšuje aj kostné parametre.



• Chôdza

Ideálna je pravidelná, každodenná chôdza, pozvoľná, ktorá trvá 30 až 60 minút.

• „Škola chrbta“

Predchádza nesprávnemu zaťažovaniu pri vykonávaní pohybov v bežnom živote – od momentu, keď vstanete z postele, až po ukončenie celodenných aktivít. Tento systém vás naučí, ako správne sedieť, ležať, vstávať, pracovať, nosiť tašky, dvíhať ľahké i ťažké predmety v chránenej pozícii chrbtice alebo ako vykonávať domáce práce v správnej polohe.

3. prostriedky fyzikálnej terapie

- elektroliečba, mechanoterapia – mobilizačné fasciálne techniky, vodoliečba, magnetoterapia, svetoliečba...

4. protibolestivá akupunktúra

5. psychologické postupy

Okrem iného sú zamerané na psychickú relaxáciu pacienta, napríklad autogénny tréning alebo cieľnú individuálnu alebo skupinovú psychoterapiu.

FARMAKOLOGICKÁ LIEČBA BOLESTI PRI OSTEOPORÓZE

1. Klasická trojstupňová terapia bolesti

Podľa intenzity bolesti sa využívajú tri skupiny liekov a ich vzájomná kombinácia (neopiooidné – napríklad „nesteroidové“ protizápalové lieky NSA, opiooidné a adjuvantné analgetiká).

2. Miestne anestetiká

3. Infúzna liečba s kalcium

4. Vitamíny skupiny B

Najmä v prípade sekundárneho typu osteoporózy, ktorý spôsobujú rôzne ochorenia spojené s polyneuropatiou (pri endokrinných ochoreniach, ako napríklad cukrovke, alebo pri alkoholickej

polyneuropatii), svalovými bolesťami alebo pri zlomeninách chrbtice s neurologickými príznakmi sa môžu podávať lieky s kombináciou vitamínov skupiny B (B1, B6 a B12). Liečba vysokými dávkami má nielen účinok pri regenerácii nervov, ale tiež preukázateľný protibolestivý a protizápalový efekt aj pri bolesti chrbta z iných príčin, ako je osteoporóza (lumboischialgia alebo vertebrogénne syndrómy).

Ich liečebný účinok sa dostal do popredia najmä v rokoch 2012 a 2013, kedy autority ŠÚKL a EMA výrazne limitovali použitie NSA na čo najkratší čas a v čo najnižšej dávke. Kombinácia NSA a vysokých dávok vitamínov skupiny B umožňuje skrátiť nielen dobu liečby, ale aj znížiť dávku NSA, a tým znížiť aj riziko nežiaducich účinkov liekov.

5. Vlastná farmakologická liečba osteoporózy

Využívajú sa lieky s prevahou inhibície kostného odbúravania (viaceré uverejnené pozorovania popisujú po ich podaní zníženie počtu dní s bolesťou chrbta, počtu dní s obmedzenou aktivitou alebo

počtu dní s nutnosťou pokoja na lôžku pre bolesť chrbta) a lieky s prevahou stimulácie kostnej novotvorby.

DÔLEŽITÁ JE VČASNÁ LIEČBA

Charakteristickým rysom osteoporózy je pomalý vývoj, v úvode často bezpríznakový alebo len s nevýraznými symptómami. Pritom liečbou na základe včas stanovenej diagnózy možno postup ochorenia spomaliť alebo dokonca zastaviť. Ak má byť liečba úspešná, musí byť komplexná a dlhodobá. Vyžaduje trpezlivosť lekára i chorého. Jedným z veľmi dôležitých úloh lekára je odstrániť bolesť, ktorá môže v rôznej intenzite sprevádzať všetky obdobia osteoporózy. Protibolestivá terapia je neoddeliteľnou súčasťou komplexnej liečby osteoporózy a pri správnej kombinácii liekov chemických a nechemických metodík umožňuje výrazne zvýšiť kvalitu života chorého.

Komplexné informácie o osteoporóze a jej liečbe sú uvedené v publikácii s CD *Bolesti chrbtice, kĺbov, kostí (špeciálne cvičebné zostavy)*.

MILSKINZ0919



Volnopredajný liek Milgamma® N

1 kapsula obsahuje:

40 mg benfotiamínu

90 mg vitamínu B₆

250 µg vitamínu B₁₂

Zvyčajné dávkovanie:

1 kapsula 3- až 4-krát denne

Veľkosť balenia: 100, 50, 20 cps.

Liek na vnútorné použitie. Pred použitím lieku sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom a pozorne si prečítajte, prosím, písomnú informáciu pre používateľov, ktorá je pribalená k lieku. Je dostupná aj na www.sukl.sk alebo na adrese: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, P. O. BOX 194, 830 00 Bratislava 3, tel. 02/44 88 99 20.


**GOPPION
CAFFE'**

VÝNIMOČNÁ KÁVA NA SLOVENSKU



Nakúpte v našom e-shope www.belago.sk a získajte zľavu 20%.

Zľavový kód: somkavickar

BESTBRANDS, s.r.o., Pod hájom 1369/181, 018 41 Dubnica nad Váhom, info@goppion.sk, www.goppion.sk

