

# BOL U KIČMI

Tamara Svetlova

*Prevod s ruskog:  
Slobodanka Kalauzović*

Beograd, avgust 2006

# *Sadržaj*

Uvod	5
Bol u kičmi sa tačke gledišta anatomije i fiziologije	6
Uzroci bola u leđima	13
Rastegnuća i pucanja	13
Spazme	14
Poremećaji u intervertebralnom disku	14
Artritis i artroza	17
Osteoartritis	19
Reumatski artritis	
Stenoza spinalnog kanala	22
Behterevljeva bolest	23
Osteohondroza	25
Osteoporoza	27
Skolioza	30
Tumori	33
Infekcije	35
Druge bolesti kičme	36
Fibrozitis	38
Drugi uzroci bola u leđima	39

LEČENJE BOLESTI KIČME	42
Masaža	43
Vežbe	43
VEŽBE ZA KIČMU	49
DIJETA	77
LEČENJE PRIRODNIM PUTEM	81
Lečenje vodom	82
Lekovite kupke	84
LEČENJE BILJEM	86

toga, on može biti uzrok upale i otvrdnuća vlakana koja spajaju rebra sa kičmom i grudima, što otežava dublje disanje. Ponekad spondiloartritis napada pete, zbog čega postaje naporno da se stoji na tvrdoj površini.

Ponekad bolest zahvati samo nekoliko pršljenova kičmene oblasti, ponekad celu kičmu. Zglobovi koji spajaju rebra sa grudnim pršljenima mogu da postanu toliko nepokretni, da bolesnik nije u stanju da ispravi grudni koš. Oboleli su prinuđeni da hodaju i sede u blago sagnutom položaju; neki od njih su toliko pogrbljeni, da je lice prilikom hoda usmereno ka zemlji i glava se ne pokreće u strane.

Ova bolest najčešće napada mlade ljude, posebno muškarce uzrasta od 20 do 40 godina. Tačnije, u tom uzrastu pojavljuju se prvi predznaci bolesti, a zatim ona može da traje i napreduje decenijama. Istraživanja su pokazala da određenu ulogu u njenom pojavljivanju igra nasledni faktor.

U ranom stadijumu bolest je teško odrediti. Pacijent se obično upućuje na analizu krvi i pregled, koji se zatim dopunjavaju rentgenskim istraživanjima. Danas još nije otkriven način lečenja ove bolesti, međutim, radi usporavanja procesa, preporučuje se učenje dubokog disanja i specijalne vežbe za podršku elastičnosti kičme. Radi sprečavanja deformacija kičme ponekad se prepisuju mideri, a kod većih deformacija i hirurška intervencija.

# OSTEOHONDROZA

Osteohondroza je distrofična bolest kičme koja se karakteriše pre svega oštećenjem međupršljenjskih diskova, najčešće vratnih i slabinskih. Ona veoma liči na osteoartritis.

Uzroci osteohondroze nisu dovoljno istraženi, međutim najveći značaj se poklanja naslednim predispozicijama, starosnim promenama, prehladama, intoksikacijama (u tom smislu i alkoholnoj), traumama kičme, kao i hipodinamici, gojaznosti i stresu.

Kod osteohondroze vratnog dela kičme bolesnika uznemirava bol u potiljku, između lopatica, u vratu, osećaj težine u gornjem delu lopatice, trnjenje prstiju ruku u toku spavanja. Ukoliko su u proces uključene i kičmene arterije i došlo je do poremećaja cirkulacije u mozgu, bolesnik oseća vrtoglavicu, pred očima svetlosne "mušice". U slučaju prisustva kile na intervertebralnom disku može da nastupi pritiskanje kičmene moždine.

Kod osteohondroze grudnog dela leđa zapaža se brzo zamaranje leđnih mišića, nemogućnost čoveka da se duže vremena nalazi u vertikalnom položaju, neprekidni, monotoni, iznurujući i progresivni bolovi u leđima.

Osteohondroza slabinskog dela kičme najčešće započinje neočekivano i manifestuje se skoro neprimetnim simptomima, kojima se obično ne poklanja pažnja. Zapaža se osećaj umora i beznačajni bolovi pri naginjanju trupa, koji brzo prolaze posle ispravljanja. Vremenom ti osećaji postaju uporniji, duže traju, pojavljuju se prilikom smeha, kašlja, kivanja. Primećuju se bolovi u oblasti zadnjice, na zadnjoj površini butina. Mogu da budu toliko

jaki, da ne dozvoljavaju bolesniku samostalno da menja položaj u postelji. Kod zdravih ljudi prilikom podizanja tereta može da se pojavi izuzetan, neizdrživ bol u slabinskom delu, oblasti zadnjice i u nogama. Izražena je mišićna napetost u slabinskom delu. Ugroženi segmenti kičme postaju nepokretni.

Međurebarna neuralgija, lumbago, radikulitis, grčevi i bol u listovima, sindrom pseudokardije, su manifestacije osteohondroze.

Za lečenje osteohondroze uglavnom se koriste preparati za otklanjanje bola sa efektom protiv upala.

# OSTEOPOROZA

Karakterišu je gubitak koštane mase, usled povećane mobilizacije kalcijuma iz kostiju, odnosno redukcije koštane mase, što smanjuje čvrstinu koštanog tkiva i povećava poroznost kostiju, što za posledicu ima povećan rizik od nastajanja preloma. Osteoporoza se javlja kao manifestacija osteodistrofije i može da bude lokalna ili opšta. Lokalna osteoporoza je najčešće vezana za poremećaj cirkulacije. Opšta osteoporoza može da se pojavi kod toksikoze, poremećaja metabolizma, starosnih promena i dr. Uzroci spiranja kalcijuma iz organizma mogu ležati u nepravilnoj ishrani, pasivnom načinu života, pušenju, zloupotrebi alkohola i kofeina, kao i uzimanju nekih lekova (antacida, antibiotika, kortikosteroida, blokatora kalcijuma).

Ova bolest se češće susreće kod žena u postklimakteričkom periodu i može da dovede do preloma, iskrivljenja kičme i smanjenje visine. Približno se kod 16% žena primećuju prelomi butina ili zapešća. Neki muškarci takođe stradaju od osteoporoze.

Osteoporoza se takođe pojavljuje kod ljudi koji dugo koriste kostikosteroide u lečenju bolesti kao što su bronhijalna astma, kožne bolesti ili artritis. Patogeneza ove forme osteoporoze se razlikuje od patogeneze osteoporoze kod žena u postklimakterijumu, i može da se ne leči istim preparatima. Danas se u lečenju osteoporoze, izazvane korišćenjem kortikosteroida, preporučuje uzimanje preparata kalcijuma i vitamina D.

Kod žena se osteoporoza beleži mnogo češće nego kod muškaraca jer koštano tkivo žene degradira naglo - 2%

napor, koji vas tera da se malo preznojite, podiže temperaturu mišića, nagoni ih da se opuste i na taj način smanjuju bolne spazme.

Pre nego što počnete da vežbate, treba da se konsultujete sa lekarom. Najverovatnije će vam on preporučiti vežbe opšteg tipa, koje dobro zasićuju tkivo kiseonikom. Šetnja, vožnja biciklom ili vežbanje na spravi koja imitira bicikl, plivanje, veoma su efikasni način za lečenje kičme. Bilo koje vežbe u vodi, koje istovremeno i podržavaju telo i pružaju otpor pokretima, biće od koristi.

Ne treba zaboraviti da trenirajući i rastežući kičmeni stub, mi pojačavamo muskule i tetive koje će držati kičmu u rastegnutoj stanju. Taj posao će stimulisati cirkulaciju energije i krvi po celom organizmu. Povećaće se obim materija, a unutrašnji organi će ojačati. U celini, to će blagotvorno delovati na stanje celog organizma.

Uspeh bilo kog posla zavisi od motivacije. Što je ona jača, tim će čovek više postići. Pristupajući vežbama za kičmu, stvorite tu motivaciju - ubedite sebe u to da su vam te vežbe životno neophodne. Time ćete rešiti više od polovine postavljenog zadatka. Sada je neophodno da uronite u režim treninga i da postepeno povećavate opterećenje. Zato počnite od najmanjeg. Prve nedelje radite vežbe lagano. Ukoliko osećate neku nelagodnost ili umor, smanjite vreme vežbanja. Ali, postepeno ćete osetiti da redovnim vežbanjem vaš organizam postaje sve jači, izdržljiviji, kičma postaje zdravija.

Kao kod svakog fizičkog posla, nakon vežbanja će se pojaviti bolovi u mišićima kičme. To je potpuno normalno. Uskoro će proći.

Navodimo kompleks vežbi za kičmu koje je razradio čuveni naturopata Pol Breg. Sastoji se od 5 osnovnih vežbi. One imaju različit uticaj na određeni deo kičmenog



stuba. Neophodno je raditi ih u toku jedne sesije. Između vežbi predviđeno je vreme za odmor.

### ***Vežba br. 1***

Ova vežba utiče na gornji deo kičmenog stuba iz kojeg se granaju nervi koji upravljaju radom oblasti glave, očnih mišića, želuca i creva. Radeci ovu vežbu omogućava se odstranjenje neprijatnosti kao što su glavobolja, napetost u očima, nevarenje želuca i loše varenje hrane.

*Početni položaj:* leći na pod licem okrenutim nadole. U ležećem položaju stavite dlanove ispod grudi, a noge moraju da budu rastavljene u širini ramena. Zatim postepeno pređite u sledeći položaj: oslanjajući se samo na dlanove i nožne prste, podignite trup i savijte leđa u položaj luka. Karlica mora biti iznad glave. Glava je spuštена, a ruke i noge potpuno ispravljene.

Nakon što ste zauzeli ovaj položaj, ujednačeno uradite sledeće: spustite karlicu skoro do poda. Pri tom ruke i noge moraju biti prave. Ovaj položaj će biti posebno naporan za kičmu. Sada podignite glavu i zabacite je unazad.

Preporučuje se da se vežba radi lagano i ujednačeno. Potrudite se da spuštate karlicu što je moguće niže, izbacivši nagore leđa. Vežba se sastoji u tome što spuštate i podižete karlicu - iskrivljujući i gibajući kičmeni stub. Ovi pokreti omogućavaju njegovo rastezanje i vraćanje pršljenova na svoja mesta.

Vežbu na početku radite 2-4 puta. Kasnije od 8 do 12 puta.

Kada ste ovladali vežbom i radite je pravilno, dobićete osećaj olakšanja i doći će do opuštanja pršljenova.

### ***Varijanta:***

1. Stanite uspravno.
2. Ruke opustite i spustite.
3. Duboko udahnite i ukrstite ruke napred, rastežući ramena.
4. Podignite ukrštene ruke iza glave.
5. Napravite lagan izdah i zabacite ruke iza leđa.
6. Spustite ih, otkrivajući grudni koš.
7. Ponovite deset puta.
8. Ponovite isto sa samo jednom rukom.

### **Zapamtite:**

1. Dok rastežete kičmu, stojte uspravno i zadržite pravilan stav tela.
2. Držite laktove bliže ušima i lagano pravite široke krugove.
3. Ne pokrećite telo i mirno dišite.



## *Vertikalno rastezanje*

**Cilj: Razgibava mišiće ruku i ramena, rasteže grudni koš i smanjuje napetost. Odlična vežba za zagrevanje.**

1. Stanite, raširite noge u širini ramena.
2. Održite pravilan stav tela i položaj karlice.
3. Levu ruku stavite na struk, a desnu podignite i protegnite što je moguće više, ka plafonu.
4. Promenite ruke, radite vežbu po deset puta sa svakom rukom.
5. Počnite da radite vežbu jednom rukom, zatim sa obema zajedno.
6. Potrudite se da se istežete sve više i više, rastežite kičmu.



## *Bočna gibanja*

**Cilj:** Rasteže bočne delove i krsta, kao i ključne mišiće.  
**Povećava pokretljivost kičme i ispravlja liniju struka.**

1. Stanite, noge rastavite u širini ramena i malo povijte kolena.
2. Zadržite pravilan položaj karlice.
3. Podignite desnu ruku i malo je zabacite iza glave, levu stavite na struk.
4. Lagano se nagnjite levo sve dok desna ruka ne zauzme dijagonalan položaj.
5. Lagano brojte do deset.
6. Ponovite vežbu dva puta, zatim promenite ruke i stranu naklona, i ponovite još dva puta.



## *Kruženje trupa*

**Cilj: Pokretljivost kičme i krsta. Opšte opuštanje.**

1. Stanite uspravno, noge su rastavljene u širini ramena.
2. Zadržite pravilan stav tela i položaj karlice, kolena su malo savijena.
3. Lagano okrenite gornji deo trupa prvo levo, zatim desno, toliko daleko, koliko možete bez naprezanja.
4. Izbrojte do deset, ostajući u takvom položaju.
5. Ponovite pokret, okrećući se prvo desno, a zatim levo.
6. Opustite se, zatim ponovite vežbu pet puta.



## Čučnjevi pored zida

**Cilj:** Jača noge i rasteže ahilovu petu, što je važno za pravilan položaj tela.

1. Stanite leđima okrenutim ka zidu ili vratima.
2. Noge su odmaknute 15 cm od zida.
3. Prislonite donji deo leđa na zid, održavajući naginjanje karlice.
3. Klizite po zidu sve dok vam se kolena ne saviju, otprilike za 40 stepeni.
4. Vratite se u početni položaj.
5. Ponavljajte sve dok ne osetite u nogama lak zamor.
6. Ne prelazite ugao od 45 stepeni sve dok ne budete lako mogli da čučnete, a zatim postepeno sedajte niže, ali ne prelazite granicu, kada vaše butine budu paralelne podu. Nije neophodno da sedate niže, jer postoji opasnost da prenapregnete zglobove u kolenima.
7. Ramena opustite i malo spustite.

### Zapamtite:

1. Držite ramena ravno i opustite ih, podbradak i glava su podignuti.
2. Kada počnete da radite vežbu, stopala moraju da budu na podu, kolena malo savijena.
3. Ne savijajte kolena više od 45 stepeni u početnom stadijumu.
4. Varirajte rastojanje između nogu i zida, kontrolišući snagu rastezanja; za održavanje ravnoteže možete da koristite naslon stolice, koja će vam takode pomoći da se podignete.
5. Ova vežba je za jačanje kvadricepsa, koji su važni za hod, podizanje tereta i pomaže da se sačuva pravilan položaj tela.



## *Stajanje pored zida*

**Cilj:** Vežba poboljšava pravilan stav tela. Dobra je za opšti razvoj i jačanje. Pomaže da se snizi bol u vratu.

1. Stanite leđima okrenuti ka zidu, noge su na rastojanju 15 cm od njega.
2. Savijte noge u kolenima i prislanjajte donji deo leđa ka zidu sve dok ne dodirnu njegovu površinu.
3. Podignite podbradak i privucite što je moguće bliže glavu ka zidu.
4. Ostanite u takvom položaju, lagano brojeći do deset.



## ***Hrana bogata kalcijumom***

Mleko, tečno ili u prahu, uključujući mleko sa smanjenom količinom mlečne masti, jogurt, sladoled, sirevi (neke vrste sira sadrže mnogo masti i/ili holesterola), konzervirani losos i sardine, brokole, zeleno povrće.

1 čaša (250 ml) jogurta sadrži 415 mg kalcijuma.  
100 gr konzerve lososa sa kostima - 198 mg.

Za sprečavanje osteoporoze takođe je neophodan vitamin D, koji dospeva u organizam preko sunčevih zraka. Međutim, u slučaju nedostatka tog vitamina, treba obratiti posebnu pažnju na njegovu dovoljnu upotrebu u ishrani.

## ***Proizvodi bogati vitaminom D***

Neke vrste masne ribe i ulja od riblje jetre, jaja, pileća jetra, mleko, obogaćeni su vitaminom D (svi proizvodi bogati holesterolom ili mastima). Vitamin D se ne uništava termičkom obradom hrane.

14 gr jetre od bakalara sadrži 1400 m. jedinica vitamina D

100 gr sardina - 1380 m. jed.  
100 gr lososa - 300 m. jed.  
1 žumance 100 m. jed.

Na taj način, ukoliko budete pazili na svoju težinu i uzimali dovoljnu količinu vitamina i mineralnih materija sa hranom, možete sprečiti pojavu bola u leđima, a ukoliko već postoji, sniziti rizik od hirurške intervencije.



# LEČENJE PRIRODNIM PUTEM

## *Jaka bol*

Jaka bol je veoma neprijatna i jedina njena prednost se sastoji u tome što nam daje signal da je potrebno hitno preduzeti neke mere.

Najčešće preporučena sredstva protiv bola su melemi i masti za utrljavanje koji smanjuju bol.

## *Tinktura od ljute paprike*

Tinktura se priprema na 90% alkoholu u sledećoj razmeri: 1 deo ljute paprike na 10 dela alkohola. Ova ljuta smesa se koristi za trljanja.

## *Pčelinji otrov*

Pčelinji otrov poseduje razdražujuće dejstvo, deluje protiv bola utičući na provodljivost krvnih sudova, brzinu krvotoka, pritisak i dr. Njegovo dejstvo je toliko jako i raznovrsno, da treba napomenuti da je neophodno uzeti u obzir i moguće loše posledice i kontraindikacije. Pčelinji otrov smanjuje zgrušavanje krvi, povećava hemoglobin, pojačava izdvajanje azota iz organizma.

**Kontraindikacije:** individualna alergija, bubrežne bolesti, bolesti jetre, pankreasa, dijabetes, tuberkuloza, teške infektivne bolesti, zagnojenja, nedovoljna krvna cirkulacija, psihičke bolesti, iscrpljenost, trudnoća i bolesti kore nadbubrežne žlezde. Bez obzira na tako dugačak spisak, pčelinji otrov ostaje jedan od najefikasnijih sredstava u borbi protiv bola i bolesti.

Postoje melemi na bazi pčelinjeg otrova koji se primenjuju na sledeći način: krsta se prethodno operu toplom

vodom i sapunom, a zatim se utrlja od 2 do 6 gr masti, 3-5 minuta, dok ne postane suvo. Mast se utrljava 1-2 puta na dan. Lečenje obično traje 1-3 nedelje.

## *Lečenje vodom*

Jedan od najstarijih, najjeftinijih i najbezbednih metoda u lečenja niza bolesti. Mnoge civilizacije u prošlosti su znale za isceljujuće osobine hladnih i vrućih procedura prirodnih izvora vode.

Vodolečenje je bilo osnova lečenja u Staroj Grčkoj i u drugim državama “zlatnog veka” - vremenima kada su veliki filozofi i lekari isceljivali bolesnike pomoću svežeg vazduha, vode, gimnastike, dijete, masaže.

Parna kupatila, kao i skandinavske saune, postoje od drevnih vremena. Suva para u sauni i vlažna - u parnom kupatilu, čisti kožu, poboljšava cirkulaciju, opušta mišiće, stimuliše razmenu materija i rad kardiovaskularnog sistema. Parna kupatila otklanjaju umor, toniziraju ceo organizam, poboljšavaju zdravlje i raspoloženje.

U lečenju se preporučuju hladne, vruće i kontrastne vodene procedure.

Topla voda smiruje, mišići se opuštaju, bol prolazi. Pod toplotom se krvni sudovi šire, što poboljšava cirkulaciju, povećava se sposobnost organizma za samoisceljenje i zahvaljujući pojačanom krvotoku ubrzava se izbacivanje prljavština.

Hladna vode može da ima kako stimulišuće, tako i smirujuće dejstvo. Prvo, temperatura tela opada zbog suženja površinskih krvnih sudova, što pojačava priliv krvi u krvne sudove koji se nalaze dublje. Nakon prestanka kontakta hladne vode sa kožom, krvni sudovi se ponovo

Posebno mesto u lečenju bola ima parno kupatilo. Ono efikasno pomaže kod bola u zglobovima i mišićima, vezanih za preopterećenje kod bolesti kičme. Ono otklanja umor, nervnu napetost, omogućava opuštanje muskulature, zagreva intervertebralne diskove, ispravlja ih.

Za obolele od osteohondroze je efikasnija suva toplota - sauna.

## *Lekovite kupke*

Voda sa njenim isceljujućim svojstvima pruža veoma dobre mogućnosti za popravljavanje zdravlja, a u kombinaciji sa lekovitim biljem, kupka predstavlja pravi neiscrpní izvor zdravlja.

**Andelika:** Za kupku se koristi koren: 50 gr isitnjenog korena staviti u 8 l kipuće vode. Ostaviti da stoji 2 sata. Andelika pomaže kod mišićnih bolova, bolova u slabinama i zglobovima.

**Preslica:** 750 gr bilja preliti hladnom vodom i kuvati pola sata.

**Kupka od borovine:** uzeti borove iglice, grančice i šišarke. Preliti hladnom vodom, kuvati pola sata. Poklopiti i ostaviti da stoji 12 sati.

**Seno:** Preliti ga hladnom vodom, kuvati pola sata, a zatim dodati u kupku. Samo, pre kupanja seno treba sipati u platnenu kesicu da se ne bi rasulo. Kupka traje 20-40 minuta. Vruća voda sa takvim čajem zagreva organizam, opušta mišiće i tetive, a buket bilja ima najkompleksnije lekovito dejstvo na organizam. Takva kupka se posebno preporučuje za lečenje išijasa.

# LEČENJE BILJEM

Lečenje biljem je veoma drevna umetnost koja se primenjuje od najstarijih vremena. Postoje dokumenti koji svedoče da se u Mesopotamiji za isceljenje bolesnika još pre 6 hiljada godina koristilo bilje.

Veoma često jedna biljka leči veliki broj bolesti. Tako, gorki pelin, osim što se primenjuje kao sredstvo za podsticanje apetita i jačanje rada organa za varenje, o čemu glasi natpis na apotekarskom pakovanju, sa uspehom leči gastritis, čir na želucu, dobar je lek kod hroničnog pankreatitisa, dijabetesa, primenjuje se kao protivotrov. Tinktura ili alkoholni ekstrakt se prepisuje kod malarije, kolere, reumatizma.

**Kod osteohondroze** se uglavnom koriste biljni preparati za odstranjenje bola - masti, oblozi i dr. Za unutrašnju upotrebu se prepisuju čajevi, tinkture, ekstrakti protiv bola i upala. Za spoljašnju primenu se koriste aloja, cvet mimoze, list breze, slačica, vranilovka, kora hrasta, kantarion, plod kestena, divizma, kopriva, list lipe, beli zlatan, list čička, crvena paprika, bokvica ženska, pelin, kamilica, borove iglice, majčina dušica, ren, žalfija.

**Za unutrašnju primenu** koriste se čajevi i tinkture od bilja za čiju se pripremu koristi: kora od divljeg šimšira (žutike), resice od breze, list od brusnice, gorka detelina, lišće od grožđa, kora crvenog bresta, livadna iglica (*Geranium pratense*), solomonov pečat (*Polygonum persicaria L.*), kora bele vrbe, koren steže, koren čička, laneno seme, plod kleke, hoću-neću i dr.