

Uvod

Degenerativne promjene kičme predstavljaju zasebnu skupinu u okviru njezine patologije. Najčešće se javljaju na mjestima najvećeg opterećenja kičme. To su u pravilu one zone koje su ne samo statički već i dinamički opterećene.

Degenerativne promjene vratne kičme zahvataju praktično sve djelove. U početnom stadijumu, uočava se lako sniženje diska bez osteofitoze, i lako ograničenje pokreta, u sledećem stadijumu uočava se izraženo sniženje diska, osteofitoza i izraženo ograničenje pokreta, dok u kasnijem stadijumu uočava se jako sniženje diskusa, izražena proliferacija osteofita, unkartroza i fasetna artroza sa suženjem intervertebralnih otvora i izraženim ograničenjem pokreta. Klinička simptomatoliga najčešće je ograničena na predio cervikalne kičme i ramena. Bolesnici obično navode bolove u vratu i ramenima koji nastaju postepeno ili naglo poslije rashlađena, nepovoljnog položaja ili nekontrolisanog pokreta vrata, nerijetko se javlja bol duž cijele ruke sa čestim osjećajem utrnutosti prstiju šaka, naročito u toku noći i ujutru. U lokalnom nalazu postoji palpatorna osjetljivost i spazam paravertebralne i/ili humeroskapularne muskulature uz ograničenu pokretljivost.

Savremena medicina još ne može u potpunosti da ukloni bolesne promjene na kičmenom stubu. Zbog svoje kompleksnosti velikih problema u liječenju potreban je sistematičan i detaljan pristup kako bi se omogućila prevencija i ubrzalo liječenje.

U ovom radu naglasak je stavljen na ciljeve i primjenu terapijskih vježbi. Ciljevi terapijskih vježbi su ublaženje bola i mišićnog spazma, poboljšanje mišićne snage i izdržljivosti, uspostavljanje pokretljivosti i adekvatne funkcije. Da bismo ispunili sve ciljeve moramo primijeniti terapijske vježbe za jačanje i izdržljivost mišića, vježbe za povećanje pokretljivosti, vježbe stabilizacije cervikalne kičme, vježbe relaksacije, posturalnu korekciju kao i edukovati pacijenta.