Bolesť ramena - Zamrznuté rameno

03.02.2016 Regenerácia

Príznaky sa začínajú objavovať veľmi pozvoľna. Na začiatku je bolesť zvyčajne len mierna, ale v priebehu niekoľkých mesiacov sa zosilňuje a často bráni v spánku. Je čoraz ťažšie ruku zodvihnúť alebo urobiť pohyb za telo. Po čase sa rameno môže stať sa tak tuhé, že je takmer nemožné s ním pohybovať, ako by "zamrzne" na mieste.

Pri syndróme známom ako zamrznuté rameno sa rameno postupne stáva bolestivé a tuhé, bez zjavných príčin.
Problémy zvyčajne pominú aj bez liečby. Môže trvať niekoľko mesiacov, kým bolesť zmizne úplne, ale trvá oveľa dlhšie, kým môžete používať rameno opäť normálne. Ale niektoré terapie môžu pomôcť dočasne zmierniť príznaky.
Lekársky termín pre zamrznuté rameno je "adhezívna kapsulitída."

Príčiny

Kĺby spájajú rôzne kosti v našom tele. Ramenný kĺb je tvorený zaobleným koncom ramennej kosti a kĺbovým puzdrom v lopatke. Tento „guľovitý kĺb“ je obklopený silnou vláknitou membránou ktorú nazývame kĺbové puzdro.

Jazvy a zrasty v kĺbovom puzdre

Pri zamrznutom ramene sa v kĺbovom puzdre vytvoria jazvy a zrasty a prinútia ho aby zhustlo. Zápaly tu zohrávajú významnú úlohu, ale nie je celkom jasné, čo sa stane. Vo väčšine prípadov nie sú príčinou zamrznutého ramena. V zriedkavých prípadoch sa môže vyvinúť po nehode, alebo zápale a imobilizácii ramenného kĺbu, napríklad po operácii. Toto je potom označované ako "sekundárne príčiny" zmrznutého ramena.

Zrasty (adhézie - lek. pozápalové zlepenie alebo zrastenie dvoch plôch orgánov)
Adhézie sú vláknité pásy, ktoré tvoria medzi tkanivami a orgánmi. Často v dôsledku zranenia v priebehu chirurgického zákroku. Zrasty (adhézie) sú abnormálne spojenia medzi tkanivami a orgánmi, ktoré môžu byť vrodené nebo získané.

Syndróm zamrznutého ramena prevažuje u ľudí vo veku 40 až 60 rokov. Predpokladá sa že 2 – 5% populácie v tomto veku je ohrozených a výskyt je častejší u žien ako u mužov. Najviac ohrození sú ľudia s cukrovkou, cca 10 – 20%, aj keď doteraz nie sú známe príčiny.

Pri zamrznutom ramene rozlišujeme tri fázy

V prvej fáze rameno začne bolieť a stáva sa viac a viac bolestivé. Bolesť je horšia v noci, pri ležaní na postihnutom ramene, alebo pri pohybe ramena nahor alebo dozadu. Táto fáza môže trvať dva až deväť mesiacov.

V druhej fáze sa rameno "zamrzne". Čoraz ťažšie sa s ním dá pohybovať ale bolesť začína ustupovať. Ramenné svaly slabnú kvôli obmedzeným pohybom. Táto fáza trvá štyri až dvanásť mesiacov.

V tretej fáze sa rameno sa stáva pružnejšie a stále ľahšie je možné s ním manipulovať. Trvá jeden až tri roky kým sa stane flexibilné alebo takmer tak flexibilné ako predtým.

Čas trvania poruchy sa môže značne líšiť. Mnoho ľudí má po roku - roku a pol iba drobné problémy, ale proces hojenia môže trvať oveľa dlhšie.
Väčšinu ľudí postihne ochorenie len raz v živote. Ale asi v 17 prípadoch zo 100 sa rozvinie syndróm aj na druhom ramene do piatich rokov.

Diagnostika

Bolesť ramena môže byť spôsobená mnohými inými príčinami. Lekár diagnostikuje zamrznuté rameno na základe popisu príznakov a vyšetrenia ramena.
Možno bude potrebný röntgen alebo MRI scan ramena na vylúčenie ďalších možných problémov, alebo ak je obzvlášť ťažké určiť príčinu príznakov. Ale to zvyčajne to nie je potrebné.

Ošetrenie

Hojenie trvá dlho a nemôže byť urýchlené. Ale sú tu rôzne možnosti úľavy bolesti a spôsoby ako zlepšiť mobilitu ramena. Počas prvej fázy je kladený dôraz na úľavu od bolesti. Hlavným cieľom liečby je potom pomôcť zlepšiť mobilitu a rozsah pohybu.

Prvá fáza:

- Aplikácia tepla a chladu na kĺb
- Protizápalové lieky proti bolesti, (tablety alebo krém)
- Steroidy (tablety alebo injekcia do ramena)
- Hydrodilatácia / arthrografická distenzia (injekcia roztoku na zlepšenie flexibility)

Druhá fáza:

Naťahovacie cvičenia a rehabilitácie na zlepšenie mobility kĺbov. Chirurgia je zriedka používaná v liečbe zamrznutého ramena, pretože postup nesie obvyklé riziká spojené s operáciou a použitím

anestetík. To platí aj pre uvoľnenie spoja v celkovej anestézii.

Ako môžeme zlepšiť mobilitu ramena?

Počas prvej fázy, keď je hlavný problém bolesť, je často odporúčaný odpočinok ramena a obmedzenie pohybu, aby sa zabránilo bolesti. Ako bolesť ustupuje a rameno sa stáva postupne tuhšie, používame na zlepšenie mobility jemné naťahovacie cvičenia. Fyzioterapeut vám odporučí a ukáže správny druh cvičenia.

Samotná terapia pri zamrznutom ramene pozostáva z obnovy pohyblivosti ramena a kĺbového puzdra, zvýšenia svalovej flexibility, celkovej mechaniky chrbtice a zo správnej aktivácie svalových skupín. Kompletné vyhodnotenie mechaniky lopatky, ramena a hrudnej časti chrbtice je podstatné pre úspešné zotavenie. Akékoľvek blokády v chrbtici, znížená expanzia (rozpínanie) a funkcia rebier viacej zaťažujú svalové skupiny ramena, ktoré sú už aj tak veľmi namáhané. Častým znakom je preťaženie krčnej chrbtice a následným vytvorením blokád a svalového napätia.

Obnovením mobility krčnej a hrudnej chrbtice sa optimalizujú nervové signály a zabezpečuje sa správna funkcia svalov a ich relaxácia.. Myofasciálne mäkké techniky sa používajú na uvoľnenie svalových skupín rotátorov ramena, ktoré pri tomto ochorení často nájdeme skrátené a stuhnuté. Keďže nie je možné priamo ovplyvniť bolesti ramena, terapia sa sústreďuje na rôzne sekundárne poruchy, ktoré nepriamo vplývajú na mechaniku ramena a celého pohybového aparátu.

Mohlo by Vás zaujímať: **Strata citu v rukách, trpnutie a slabosť**

Čo dokáže pravidelné cvičenie

Ak sa Vám článok páčil, zdieľajte ho s priateľmi.

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0079407/#i2583.sources
http://www.zdravie.sk/clanok/42851/syndrom-zamrznuteho-ramena-a-osteopaticka-liecba

O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk .
Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.