

Ustávajme, mladšia už nebude!



prof. MUDr. Bruno Rudinský, CSc.

ktorý patrí k uznávaným slovenským odborníkom...

Dobrá správa je, že mnohé sa už dnes dajú riešiť s pomocou rôznych implantátov vracajúcich chrbtici jej funkcii. Žiadna operácia ju však nevie omladiť, upozorňuje v našom rozhovore profesor MUDr. Bruno Rudinský, CSc.,

Aké funkcie má ľudská chrbtica? Ako s nimi súvisí jej zakrivenie? Jestvujú nejaké normy určujúce jeho veľkosť?

Chrbtica je jednou z najzložitejších a súčasne najdôležitejších častí ľudskej kostry. Nesie hlavu a podopiera trup, pričom spinálny kanál tvorený jednotlivými stavcami chráni miechu a jej korene. Končatiny sú s chrbticou spojené ramenným a panvovým pletencom. Technicky by bolo možné chrbticu pripodobniť elastickej kĺbovej tyči. Typický tvar chrbtice pripomínajúci z bočného pohľadu tvar písma S sa vyvíja už v prvom roku života. V oblasti krčnej chrbtice je to prehnutie dopredu (lordóza), v oblasti hrudnej chrbtice zakrivenie dozadu (kyfóza) a v oblasti drierkovej chrbtice opäť zakrivenie dopredu. Toto zakrivenie chrbtice má význam najmä z hľadiska opornej funkcie chrbtice. Esovitité zakrivenie chrbtice vykazuje prirodzene väčšiu pružnosť, ako keby chrbtica bolo ohnutá len do jedného oblúka. Zároveň sa vďaka nemu vytvárajú podmienky na vhodnú polohu ťažiska celého organizmu. Variácie v zakrivení chrbtice sú veľké, ale je v rukách lekára, aby na základe röntgenových snímok posúdil, či ide o variáciu, alebo patologickú, neprimeranú deformáciu chrbtice.

Prečo je niekto ako z gummy a iný má problém urobiť záklon? Hoci sú v rovnakom veku a majú rovnakú kondíciu.

V tom, že niekto je ako z gummy, by som nevidel až také pozitívum. Nezriedka títo veľmi pohybliví jedinci môžu mať výrazné ťažkosti s chrbticou. Voľnejšie spojenie stavcov síce umožňuje časti až neprimeranú ohybnosť, ale môže byť súčasne aj dôvodom chorobného zakrivenia chrbtice – skoliózy, ako aj zdrojom výrazných ťažkostí. Zaujímavé je, že u týchto hypermobil-

V UPLYNULÝCH DESAŤROČIACH SME SI VYSLÚŽILI NELICHOTIVÉ POMENOVANIE: HOMO SAEDENS - SEDIACI ČLOVEK. MÔŽE ZA TO NEDOSTATOK POHYBU, KTORÉHO NÁM Z GENERÁCIE NA GENERÁCIU UBÚDA. JE TO JEDNA Z NAJČASTEJŠÍCH PRÍČIN BOLESTÍ CHRBTICE, KTORÉ MÔŽU VYÚSTIŤ DO VÁŽNYCH ZDRAVOTNÝCH PROBLÉMOV...

ných jedincov rehabilitácia a rôzne „nápravy“ môžu ešte zhoršiť a zvýrazniť bolesti chrbtice.

Smútok, stres, problémy, zlá nálada – je to len záležitosť psychiky, alebo si „to“ odnesie aj chrbtica?

Rozsiahle štúdie v USA preukázali, že psychické faktory sa na vertebrogénnych ťažkostiach, teda chronických bolestiach chrbtice, podieľajú až tridsiatimi percentami. Tieto ťažkosti môžu vyústiť až do depresívnych stavov, ktoré opäť zhoršujú ťažkosti, respektíve ich vnímanie.

Od ktorého veku začína starnúť naša chrbtica? Dá sa spomaliť tento proces?

Na základe klinických skúseností je možné konštatovať, že starnutie chrbtice sa začína u niektorých jedincov bezprostred-

ne po ukončení ich vývoja. Dôvodom je, samozrejme, genetická dispozícia. Všeobecne sa dá povedať, že starnutie chrbtice nekoreluje jednoznačne s biologickým vekom jej nositeľa. Na základe vyšetrenia na magnetickej rezonancii môžeme zistiť už v mladom veku degeneratívne zmeny na medzistavcových platničkách, najmä v drierkovej oblasti. Proces starnutia chrbtice nie je možné ovplyvniť. Avšak pri objavení sa bolesti chrbtice je potrebné, aby sme tieto signály nepodceňovali. Treba zmeniť stupeň a charakter záťaže chrbtice, ale hlavne je potrebné posilňovať svalový korzet chrbta pravidelným cvičením takzvaných spinálnych cvikov. Nejde o cvičenie



vo fitnesscentrách, ale o špeciálne cviky, ktoré pacienta naučia rehabilitační pracovníci.

Prečo dochádza k bolestiam chrbtice a čo býva ich najčastejšou príčinou?

Chrbtica je veľmi zložitý systém tvorený stavcami, medzistavcovými platničkami, väzmi, svalmi, kĺbmi medzi jednotlivými stavcami a v neposlednom rade v kanáli chrbtice prebieha miecha, z ktorej odstupujú nervové korene do horných končatín, trupu a dolných končatín. Všetky štruktúry môžu byť zdrojom bolesti a je úlohou hlavne neurologov, aby identifikovali bolesť a jej možný zdroj. Dnes je k dispozícii celá paleta vyšetrení, ktoré môžu prispieť k diagnostickému doriešeniu a objasneniu bolesti chrbtice.

Je silná bolesť tou najdôležitejšou indikáciou na operáciu?

Bolesť v niektorej časti chrbtice s vyžarovaním do horných alebo dolných končatín je dôvodom, aby sa začala adekvátna konzervatívna liečba a pri jej zlyhaní je potrebná komplexná diagnostika. V prípade pretrvávania ťažkostí (bolesti, trpnutie, slabosť), zlyhania konzervatívnej liečby a pozitívneho nálezu na pomocných vyšetreniach (röntgen, magnetická rezonancia) je dôvod uvažovať o možnostiach operačnej liečby. Rozhodnutie pacienta je pritom to najdôležitejšie. Musí si odpovedať na otázku, či ho bolesti alebo iné ťažkosti obmedzujú v bežnom živote natoľko, že uvažuje o operačnej liečbe.

Čo všetko môžeme v chrbtici nahradiť implantátmi? V čom spočíva ich najväčší prínos pre pacienta?

Dnes je možné implantátmi nahradiť celé medzistavcové platničky, telá stavcov a kĺby medzi jednotlivými stavcami. Náhradou jednotlivých častí chrbtice sa snažíme vrátiť chrbtici jej funkcie, a to nielen statickú, ale aj pohybovú v jednotlivých segmentoch chrbtice.

Aké požiadavky musia tieto implantáty spĺňať? Z čoho sa vyrábajú?

Hlavným kritériom všetkých implantátov je ich tolerovateľnosť organizmom človeka. Ako materiály sa používajú titan, karbón, polyéte- réterketón (PEEK), polyetylén a podobne. Implantáty musia spĺňať množstvo parametrov, podľa toho, na čo sú určené. V poslednom desaťročí sa dbá aj na skutočnosť, že implantát by mal umožňovať vyšetrenie na magnetickej rezonancii, teda v silnom magnetickom poli.

Je niektorá časť chrbtice pri voperovávaní implantátu problematickejšia, rizikovejšia?

Každá operácia, aj tá najjednoduchšia, má svoje riziká. Samozrejme, operácie chrbtice, v ktorej je uložená miecha a jej korene, majú významné riziká hlavne z hľadiska možného poškodenia nervových štruktúr. Preto sa na pracoviskách, ktoré sa venujú spinálnej chirurgii, používajú špičkové technológie, ktoré operačný výkon uľahčujú a robia ho menej zaťažujúcim z hľadiska pacienta. Okrem toho v indikovaných prípadoch sa realizuje počas operačného výkonu monitorovanie funkcií miechy a jej koreňov, aby sme včas zachytili prípadné problémy súvisiace s poškodením miechy a jej koreňov. Niektoré časti chrbtice je možné ošetriť len z tzv. predných prístupov, cez hrudník (hrudná chrbtica) alebo cez brucho (drieková chrbtica), čo si, samozrejme, vyžaduje spoluprácu s chirurgmi, resp. hrudnými chirurgmi.

Môže sa takejto operácii podrobiť človek každého veku?

Použitie každej technológie a spinálneho implantátu má svoje jasné indikačné kritériá. Ich nerespektovanie môže pacientovi, ale aj jeho ošetrojúcemu lekárovi zásadným spôsobom skomplikovať život. Preto je potrebné pred každou implantáciou podrobne zhodnotiť stav pacienta, posúdiť vhodnosť operačného zákroku a použitie konkrétneho im-

plantátu. Treba zdôrazniť, že neprimeraný rozsah operačného výkonu a nevhodné použitie implantátu môžu len skomplikovať stav pacienta. Pacient musí byť takisto uzrozumený, že žiaden operačný výkon nevie „omladiť“ chrbticu. Operáciou riešime len následky väčšinou dlhšie trvajúcej degenerácie jednotlivých štruktúr chrbtice.

Musí sa po istom čase implantát z tela vybrať a nahradiť novým, neopotrebovaným?

Dnes používané spinálne implantáty majú takú životnosť, že ich výmena nie je potrebná. Okrem toho je nevyhnutné zdôrazniť, že odstránenie vhojeného implantátu nie je jednoduché a niekedy vôbec neprichádza do úvahy. Opäť je potrebné zdôrazniť uvážlivé rozhodnutie o implantácii, aby sme sa vyhli reoperáciám, pokiaľ to je možné.

Aké sú trendy vo vývoji implantátov?

Vývoj v oblasti spinálnych implantátov ide hlavne smerom k možnosti ich implantácie miniinvazívnym spôsobom, teda čo najšetnejšie z hľadiska pacienta a pri súčasnom výraznom šetrení napríklad svalového aparátu chrbtice, ktorý je dôležitým stabilizačným prvkom. Nádejou na liečbu degeneratívnych ochorení chrbtice hlavne u mladších jedincov je objasnenie genetickej podstaty tohto neprimeraného a predčasného starnutia. Významným prínosom by mohla byť regeneračná medicína, ktorá by umožnila naštartovať regeneráciu napríklad poškodenej platničky alebo novotvorbu kostného tkaniva. Prvé klinické skúsenosti dávajú nádej napríklad pri regenerácii medzistavcových platničiek aplikáciou vlastných buniek platničky, chondrocytov, do poškodenej platničky. Je to podobný proces ako nahradenie chrupky v kolenom zhybe implantáciou vlastných pomnožených buniek.

Aký denný režim potrebuje naša chrbtica, aby bola zdravá?

Dôležitá je primeraná záťaž chrbtice a hlavne pri objavení sa ťažkostí – bolesti chrbtice je potrebné venovať adekvátnu pozornosť najmä rehabilitácii a individuálnemu cvičeniu spinálnych cvikov.

Čo prináša najlepšie dlhodobé výsledky v predchádzaní bolestiam chrbta?

Nesporne posilňovanie chrbtového svalstva, hlavne hlbokých svalov chrbta. Tento postup môže zásadným spôsobom ovplyvniť prejavy starnutia chrbtice.

