



SINDROM ZAMRZLE RAME

Alja Klešnik

1. *Kako pogost je sindrom zamrzle rame?*

Pojavlja se med 2 in 3 % prebivalstva in sicer po 50. letu starosti, pogosteje pa prizadene ženske. V 15 % se pojavlja obojestransko, torej na levi in desni rami.

2. *Kaj povzroča nastanek sindroma zamrzle rame?*

Za bolezen je značilno, da pride v predelu ovojnice, ki ovija ramenski sklep in se pritrjuje na glavico nadlahti, do zarastlin. Še vedno pa ni povsem jasno, kaj je temu vzrok. Eden od možnih vzrokov bi lahko bilo tudi vnetje v predelu ovojnice, bolezen pa je pogostejša pri bolnikih s sladkorno boleznijo, povečanim delovanjem ščitnice, povečano vsebnostjo maščob v krvi, Parkinsonovo boleznijo ipd. Tudi bolniki po operaciji ramena, po poškodbi ali s kronično obremenjenimi rameni, so bolj nagnjeni k razvoju bolezni.

3. *Kako se sindrom zamrzle rame kaže?*

Zanj so značilne tri faze, ki so navedene v nadaljevanju.

- Bolečinska faza – tu je v ospredju generalizirana bolečina, predvsem ob gibanju in brez jasne točke bolečnosti. Bolečina je hujša ponoči in v mirovanju, ob tem se pojavi tudi spazem mišičja (nehoteno, navadno boleče delovanje mišic, pri katerem se spremeni zlasti njihova napetost). Bolnik opazi, da z roko ne more več seči nazaj (da bi npr. vzel denarnico iz žepa). Ta faza traja od 2 do 9 mesecev.
- Zamrzla faza – bolečina, tudi ponoči in v mirovanju, se umirja. Stopnjuje pa se okorelost v ramenskemu sklepu, obseg gibov, ki jih bolnik lahko izvede, je vedno bolj omejen. Ta faza traja od 4 do 6 mesecev.
- Faza okrevanja – zanjo sta značilna upad bolečine in izrazito omejena gibljivost, ki se začne počasi obnavljati. Ta faza lahko traja od 12 do 24 mesecev.

4. *Kako postavimo diagnozo?*

Med diagnostiko sodi:

- dober klinični pregled,
- rentgensko slikanje rame,
- ultrazvočna preiskava ramena,
- artrografija ramenskega sklepa,
- redkeje sta potrebni računalniška tomografija (CT) ali magnetna resonanca (MR).



5. Kako poteka zdravljenje?

Pristop k zdravljenju je individualen in je odvisen tudi od stopnje bolezni:

- zdravila za zdravljenje bolečine in vnetja – nesteroidni antirevmatiki, po potrebi tudi drugi analgetiki,
- injekcije kortikosteroida in analgetika v sklep – zmanjšuje bolečino in lahko tudi omejujejo razvoj zarastlin,
- artrografija – ni samo diagnostičen postopek, temveč tudi terapevtski, ker lahko ovojnico raztegne,
- fizikalna terapija pod nadzorom fizioterapevta – vaje, segrevanje, blažitev bolečine ...,
- operativno zdravljenje – zaprta manipulacija ali artroskopija, kjer skuša zdravnik sprostiti sklepno ovojnico. Le-ta se izvede, kadar ob drugemu zdravljenju ne pride do napredka ali če pride do poslabšanja stanja,
- ker sta zdravljenje in rehabilitacija dolgotrajna ter vplivata tudi na psihološko stanje posameznika, so priporočljive tudi različne tehnike sproščanja (avtogeni trening, meditacija ...),

6. Kako bolezen poteka?

Bolezen je dolgotrajna in za bolnika naporna, ker ga omejuje pri vsakdanjih opravilih in njegovem delu. Treba pa se je zavedati, da se v velikem odstotku primerov lahko popolnoma pozdravi, bolečina izgine, gibljivost pa se povrne. Le okoli 10 % bolnikov bo imelo pomembno omejeno gibljivost tudi po končanem zdravljenju, okoli 40 % pa občasne težave.

7. Kako poteka spremljanje bolnika s sindromom zamrzle rame?

Zdravnik (ortoped) bo ugotovil, v kateri fazi bolezni je bolnik in glede na to predpisal zdravljenje. Le-to se lahko v različnih fazah nekoliko razlikuje, zato je potrebno upoštevanje zdravnikovih navodil glede uporabe zdravil in fizioterapije (tako v zdravstveni ustanovi kot doma).

8. Kako si lahko pri sindromu zamrzle rame pomagata sami?

Sami si lahko najboljše pomagata z upoštevanjem zdravnikovih navodil. Predvsem to velja za izvajanje fizioterapije in vaj, ki jih morate izvajate tudi sami doma. Da vas ne bi bolezen preveč psihično izčrpala, lahko poskrbite tudi za boljše psihično počutje z različnimi tehnikami sproščanja.

9. Kako sindrom zamrzle rame vpliva na vaše življenje?

Na žalost bolezen omejuje bolnika v najbolj vsakdanjih dejavnostih in seveda tudi med delom. Verjetno bo potreben dolgotrajni bolniški staž, posebno če pri delu uporabljate roke. Naj vas ta nezmožnost ne potre, zavedati se morate, da je moč bolezen uspešno pozdraviti. Dajte času čas.



10. Ali in kako lahko nastanek sindroma zamrzle rame preprečite?

Pri preprečevanju velja upoštevati nekaj pravil zdravega življenja, kot so: redna telovadba in razgibavanje, izogibanje poškodbam, izogibanje prevelikemu obremenjevanje ramenskega sklepa, primerna telesna drža ... Potreben je seveda tudi nadzor nad določenimi kroničnimi boleznimi (opisane pod točko 2).