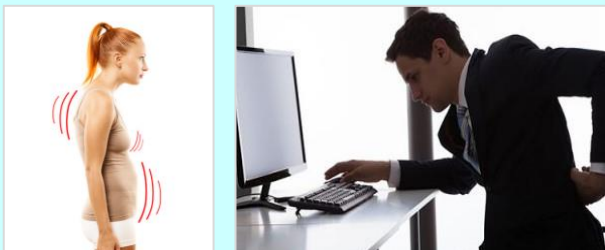


Z leti se drobni sklepi ob hrbtenici obrabijo, medvretenčne ploščice se posedajo in lahko tudi razpočijo. To dogajanje povzroča bolečino v prizadetem delu hrbtenice, lahko pa povzroči tudi okvaro živcev in ob tem širjenje bolečine v roke ali noge.

Do obrabe hrbtenice pride pri vsakem človeku, največkrat se težave začnejo okrog 40. leta.

Pomembno prispeva k okvari hrbtenice tudi človekova drža, predvsem dolgotrajne prisilne drže, njegovala zmanjšana gibljivost, prekomerne fizične obremenitve, pa tudi hormonsko stanje in nenazadnje psihični dejavniki



Za lajšanje bolečin so na voljo številna zdravila, ki navadno ublažijo tudi bolečine, povezane z obrabo hrbtenice.

Poleg zdravljenja z zdravili zelo ugodno vpliva na bolečine v hrbtenici tudi fizikalna terapija.



V hudih primerih, ko zdravila in ukrepi fizikalne terapije ne pomagajo, predstavimo bolnike tudi nevrokirurgom, ki se odločijo za operativne posege.

Vsekakor pa veliko lahko naredijo za zmanjšanje težav s hrbtenico tudi bolniki sami. Pomembno je, da se že od mladih let zavedamo pomena redne telesne vadbe, primerne položaja med dolgotrajnim delom in da skrbimo tudi za svojo psihično kondicijo.



Splošna bolnišnica Novo mesto  
Šmihelska cesta 1, 8000 Novo mesto  
Pripravila: Marjanca Božič, dr. med.  
Pregledala in odobrila:  
predstojnica Nevrološkega oddelka  
Novo mesto, maj 2017



**Nevrološki oddelek**

## **BOLEČINE V HRBTENICI**



## O HRBTENICI ...

Na nevrološkem oddelku in v ambulanti se vsak dan oglasi vsaj deset bolnikov, ki imajo težave s hrbtenico.

Največkrat gre za bolečine v vratu ali križu. Bolečine se pri težavah z vratno hrbtenico širijo v zatilje in vzdolž zgornjih okončin, pri težavah z ledveno hrbtenico pa vzdolž spodnjih okončin.



Hrbtenica sega od lobanje do križnice. Predstavlja glavno oporo telesu, po koščnem kanalu v sredini hrbtenice pa potekajo tudi hrbtenjača in živci. Sestavljena je iz posameznih vretenc, ki so med seboj povezana s sklepi, vezmi in medvretenčnimi ploščicami.

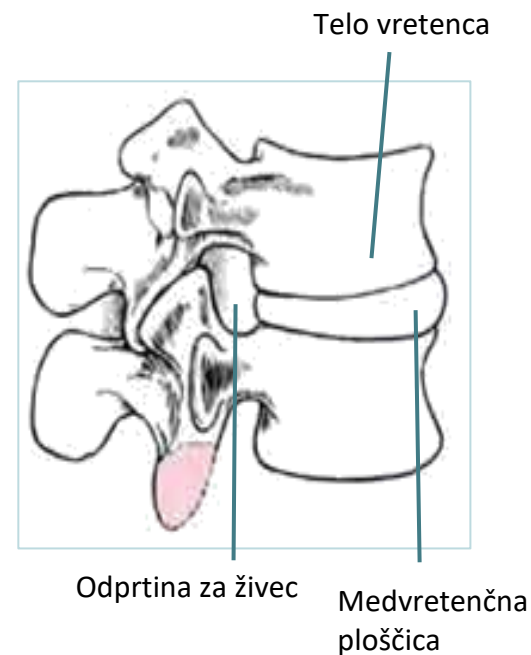
Zaradi teh povezav je hrbtenica tudi gibljiva, lahko se sklanjamo, obračamo, nagibamo. Najbolj gibljiva dela hrbtenice sta vratni in ledveni del.

## HRBTENICA



Pogled na hrbtenjačni steber.

## VRETENCE



## HRBTENJAČNI KANAL

