

Informacion për pacientët

# Pamjet e sëmundjes

## Dhimbjet e shpinës



**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Legg svizzera contro il reumatismo**

## **Impressum:**

Autori	Dr. med. Manuel Klöti, Rheumatologie Hirslanden Klinik St. Anna, Luzern
Grupi i punës	Dr. med. Adrian Forster, Klinik St. Katharinental, Diessenhofen Dr. med. Jörg Jeger, Luzern Dr. med. Thomas Langenegger, Zuger Kantonsspital
CI-Layout	Wirz Identity AG, Zürich
Realizimi	<a href="http://www.alscher.ch">www.alscher.ch</a>
Foto ballina	Hansueli Trachsel
Botuesi	© by Rheumaliga Schweiz, 2005 Botimi i II-të 2009

Mbështetja profesionale dhe financiare:

**migesplus**

# Përmbajtja

Hyrje	4
Sa të dendura janë dhimbjet e shpinës?	5
Cili është ndryshimi midis dhimbjeve akute dhe kronike të shpinës?	6
Cilët janë shkaktarët e dhimbjeve të shpinës?	8
Kur dhe si duhen sqaruar dhimbjet e shpinës?	11
Prognoza e dhimbjeve të shpinës? Kryesisht e mirë!	12
Si duket trajtimi i dhimbjeve akute të shpinës?	13
Si duket trajtimi i dhimbjeve kronike të shpinës?	14
Dhimbjet e shpinës dhe sporti	16
Kur është i domosdoshëm një operacion në shpinë?	17
Përforcimi i shtyllës kurrizore	17
Si mund të bashkëjetoj me dhimbjet kronike të shpinës?	18
Kush më ndihmon më tej?	19
Fakte lidhur me dhimbjet e shpinës	20
Lidhja reumatike	21
Revista «forum   R»	21
Fjalorthi	22
Literaturë lidhur me temën	25
Adresa të dobishme	26

## 4 Hyrje

Dhimbjet e shpinës llogariten ndër përvojat plot vuajtje të shumë njerëzve dhe përbëjnë ndër shkaqet më të shpeshta për të trokitur tek mjeku familjar. Dhimbjet e shpinës janë të pranishme para së gjithash në zonën e unazave kurrizore të mesit, mirëpo paraqiten edhe në zonën e unazave kurrizore të qafës dhe të kraharorit.

Në bazë të kohëzgjatjes së vuajtjes, dhimbjet e shpinës ndahen në dy kategori: dhimbjet akute të shpinës zgjasin disa ditë deri disa javë. Ato kronike mund të zgjasin me muaj ose edhe me vite. Fatbardhësisht rrallë ndodh që shqetësimet të mbajnë kaq gjatë. Mirëpo pikërisht këto raste shkaktojnë shumë vuajtje, të lidhura me një numër të madh bisedash të rënda sqaruese, me vizita mjekësore e terapeutike. Këtu hyjnë dhe frustrimi, ndonjëherë edhe zemërimi me vetveten dhe me fatin e hidhur, mbase edhe zhgënjimi lidhur me mjekët dhe terapeutët, të cilët nuk i

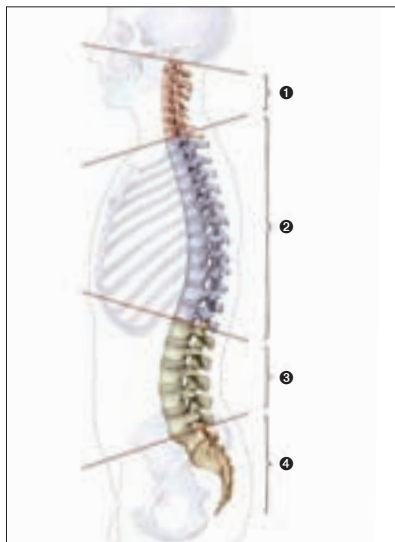
kuptojnë ose nuk mund t'u ndihmojnë dot pacientëve. Dhimbjet kronike të shpinës u përkasin shkaqeve më të shpeshta për një pensionim të parakohshëm. Në këtë kontekst, numri në rritje i pensioneve invalidore ka dhënë shkas kohët e fundit për një interesim të madh medial.

Dhimbjet e shpinës janë vetëm simptoma dhe nuk thonë asgjë lidhur me prejardhjen e tyre.

A nuk është e çuditshme që me gjithë përparimet në fushën e mjekësisë, shpeshherë shkaktari i dhimbjes nuk është i definueshëm qartë? Shfaqjet degjenerative, dëmtimet në disqet ndër-unazore ose një statikë e ndryshuar («shpina e përkulur») vërtetë mund të jenë bashkëshkaktarë, mirëpo ato luajnë një rol shumë më të vogël në shfaqjen e në shpjegimin e dhimbjeve të shpinës se sa mendohet zakonisht.

## Sa të dendura janë dhimbjet e shpinës?

Dhimbjet e shpinës hyjnë ndër shqetësimet më të shpeshta në praksën e përgjithshme. Ekzamini-



*Shtylla kurrizore e një të rrituri është e ndarë në katër segmente:*

- 1) *Segmenti cervical i shtyllës kurrizore, SCShK (shtylla e qafës)*
- 2) *Segmenti torakal i shtyllës kurrizore, STShK (shtylla e gjoksit)*
- 3) *Segmenti lumbal i shtyllës kurrizore, SLShK (shtylla e mesit)*
- 4) *Segmenti sakral i shtyllës kurrizore, SSShK (shtylla e bishtit)*

*Pamje anash.*



*Dhimbjet e shpinës hyjnë ndër motivet më të shpeshta për një vizitë mjekësore.*

met e ndryshme mjekësore kanë mundur të dëshmojnë se plot 80 për qind e të gjithë njerëzve kanë vuajtur ndonjëherë në jetë nga dhimbjet e shpinës, ndërsa plot një e treta i ka pasur këto vuajtje në 24 orët e fundit. Pjesa dërrmuese e këtyre shqetësimeve shuhet sërish në mënyrë spontane ose nën ndikimin e terapisë përkatëse. Afërsisht një e treta e pacientëve ankohen për episode të përsëritura dhe vetëm tek një pakicë syresh ndodhin kufizime permanente në jetën e përditshme.

## 6 Cili është ndryshimi midis dhimbjeve akute dhe kronike të shpinës?

Ndryshimi në zhvillimin e njeriut nga «katërkëmbësh» në ecjen vertikale ka çmimin e tij. Dhimbjet e shpinës bëjnë pjesë në përditshmërinë normale të njerëzve dhe përkundër të gjitha mjeteve ndihmëse teknike si dhe ngarkesave fizike në rënie gjatë punës, nuk vuajmë më pak nga dhimbjet e shpinës se sa më parë. Qartazi nuk luan këtu rol vetëm puna e rëndë, mirëpo edhe qëndrimi trupor dhe qasja ndaj shqetësimeve. Pos kësaj, trupi ynë vetëm pjesërisht është i ndërtuar për kohërat moderne të automobilitave, të uljes së mërzitshme nëpër stole zyra, të ashensorëve, të shkallëve vetëlëvizëse e shumë të tjerave. Për një funksionim të mirë, trupi presupozon lëvizje dhe ngarkesa normale.

Shpina formon boshtin kryesor të trupit tonë. Ajo mbart organin qendror drejtues, kokën, dhe pos kësaj, përmban një konstruksion të tërë në formën e palcës kurrizore dhe rrënjësh nervore dalëse. Kockat, muskujt, ligamentet dhe nervat bashkëpunojnë pandërprerë në një formë mbresëlënëse gjatë çdo lëvizjeje. Kë mund ta çudisë fakti që

në këtë konstruksion aq shpejt mund të shfaqet ndonjë çrregullim dhe që shkak i tij do të mund të jetë aq kompleks?

### **Cili është ndryshimi midis dhimbjeve akute dhe kronike të shpinës?**

Në bazë të kohëzgjatjes së tyre dhimbjet e shpinës ndahen në «akute» dhe «kronike». Definicioni i kohëzgjatjes s'është gjithmonë unik. Tek dhimbjet e kryqeve si akute vlen një kohëzgjatje nën 6 javë, ndërsa mbi 6 javë si kronike. Sipas rastit mund të flitet edhe për dhimbje subakute të shpinës – me këtë nënkuptohet një kohëzgjatje e vuajtjes nga gjashtë deri në dymbëdhjetë javë.

Gjithsesi, lidhur me ndarjen, në përditshmërinë klinike vendos më pak një kohëzgjatje rigorozisht e definuar. Shumë më e rëndësishme është rrjedha dhe tendenca e shqetësimeve. Dhimbjet që pas disa javësh fashiten mengadalë, akoma vlejné si akute – edhe atëherë kur vazhdojnë për shtatë ose tetë javë.



*Shpina «duron» gjatë gjithë jetës ngarkesa të mëdha.*

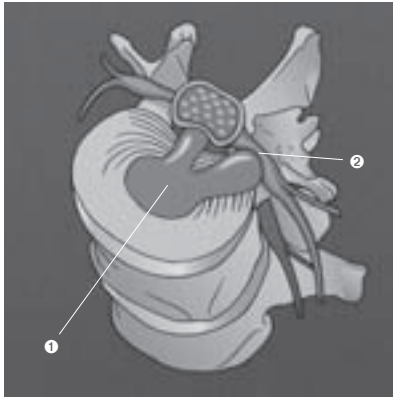
Edhe dhimbjet e qafës ndahen në «akute» dhe «kronike». Në bazë të përmirësimit spontan, kryesisht të ngadaltë, në krahasim me dhimbjet e kryqeve, kufiri është kryesisht tek dy deri tre muaj.

Dallimi midis «akutes» dhe «kronikes» përbën njërin ndër kriteret themelore nëse dhe sa sqarime të tjera janë të domosdoshme. Kështu

dhimbjet e kryqeve, të pandryshueshme ose të përkeqësuar, të cilat, me ose pa terapi, zgjasin më shumë se sa gjashtë javë, duhen sqaruar më tej nga mjeku familjar ose specialisti. Për dhimbjet e qafës vlen i njëjti rregull, pas rreth dy deri tre muaj. Përrjashtimeve nga ky rregull do t'u rikthehemi më vonë.

Të mos harrojmë se dhimbjet akute në regjionin e kryqeve fashiten sërish në mënyrë spontane ose nën efektin e terapisë në 80 deri 90 për qind të rasteve – me ose pa radiografi.

## 8 Cilët janë shkaktarët e dhimbjeve të shpinës?



Segmente të shtyllës kurrizore me diskun ndërunazor dhe me dy shkarje disqesh: pjesa e brendshme «e butë» e diskut ndërunazor shpërthen jashtë dhe ushtron tryzni 1) mbi kanalën spinal, 2) mbi rrënjët nervore, duke çuar tek një zënie pisk e tyre.

### Cilët janë shkaktarët e dhimbjeve të shpinës?

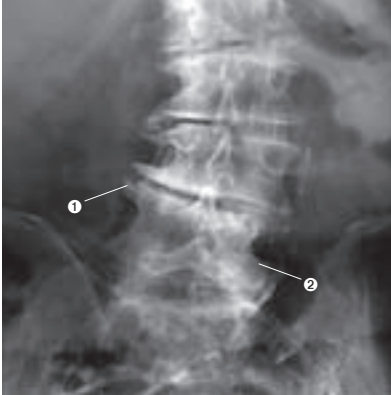
Si shkaqe të dhimbjeve të shpinës përmenden shpesh ndryshimet degjenerative, dmth. reaksionet amortizative (nga shkërmoqjet) nëpër nyjat kurrizore, si dhe statika e gabuar. Veçanërisht tek nyjat e vogla kurrizore – nyjat facete, – mund të paraqiten shqetësime, të cilat kanë një ndikim të ngjashëm me një artrozë në nyjen (kyçin) e gjurit ose të legenit.

Statika e gabuar vjen në shprehje p. sh. në rastin e një shpine të sheshtë, të rrumbullt ose madje tek një për-kulje anësore e shtyllës kurrizore,



Radiografia e një shtylle kurrizore normale: majtas, nga pozita përballë, ndërsa djathtas, nga pozita anësore

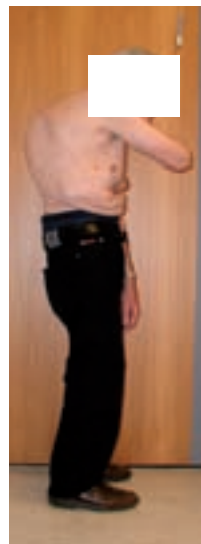




*Ndryshime të theksuara degjenerative në një zonë lumbale të shtyllës kurrizore: 1. formësim i një mbërthecke kockore, 2. artrozë e nyjave (kyçeve) të vogla kurrizore – përkundër stadit të përparuar mund të jenë pa dhimbje, 3. ngushtim i disqeve ndërnazore.*

dmth. skoliozës. Në përgjithësi këto lloj ndryshimesh luajnë një rol shumë më të vogël se sa mendohet zakonisht. Vetëm në një masë shumë të theksuar ose si pasojë e ndonjë sëmundjeje tjetër ato janë përgjegjëse të vërteta për shqetësimet.

Në rastin e zhvillimit të dhimbjeve kronike, një rol të madh luan dhe gjendja sociale dhe profesionale. Kështu p.sh. stresi dhe pakënaqësia në vendin e punës, por edhe qëndrimet e pafavorshme trupore gjatë punës si dhe duhanpirja, shpien tek



*Edhe një shpinë mund të rritet e kërrusur: një pacient me një kifoskoliozë të rëndë (shpina e kërrusur).*

## 10 Cilët janë shkaktarët e dhimbjeve të shpinës?

kronifikimi i dhimbjeve të shpinës, edhe pse strukturalisht s'mund të konstatohet dot ndonjë dëmtim esencial.

Sipas rastit edhe dëmtimet e disqeve ndër-unazore mund të shpiten tek dhimbjet e shpinës. Mirëpo për çudi, shumë njerëz të shëndetshëm, ndonëse në radiografi kanë dëmtime të konstatueshme në disqet ndër-unazore, nuk vuajnë nga dhimbjet. Ekzaminimet kanë treguar se 40 për qind e të gjithë njerëzve kanë shkarje disqesh ndër-unazore, pa pasur dijeni për këtë fakt. Në raste të rralla, ndërkaq, shkarjet e disqeve ndër-unazore – ndryshe quhen edhe herni diskale – për shkak të fqinjësisë së ngushtë me rrënjët nervore, shpiten tek dhimbjet rrezatuese në këmbë ose në krah, ose tek dobësimi i grupeve të caktuara të muskujve. Këto raste futen domosdoshmërisht në trajtimin mjekësor.

Për shkak të fqinjësisë së ngushtë të shtyllës kurrizore me organet e barkut, rrallë ndonjëherë edhe sëmundjet e organeve të brendshme, si p.sh. pankreasi, mund të reflektohen

në shpinë dhe të prezantohen, përkatësisht, si dhimbje shpine. Në rast dyshimi, mjeku duhet të përjashtojë edhe shumë shkaktarë të tjerë.

Kështu p.sh. edhe osteoporozat mund të çojnë në thyerje të kockës kurrizore dhe mund të shfaqen madje dhe inflamacione në disqet ndër-unazore. Këto shfaqen gjithashtu dhe te një sërë sëmundjesh inflamatorë-reumatike, nga të cilat më e njohura është sëmundja e Bechterew-it (= Spondylitis ankylosans). Edhe ngacmuesit (p.sh. viruset, bakteret) mund të shpiten tek një inflamacion në diskun ndër-unazor, para së gjithash tek sëmundjet shoqëruese, si p.sh. tek sëmundja e sheqerit (Diabetes mellitus). Vetëm në raste të jashtëzakonshme mund të vijë deri tek shtresëzimi (metastazat) në shtyllën kurrizore nga disa lloje kancerësh.

Me këtë rast do të flitet për një shkaktar specifik të dhimbjeve të shpinës. Dhimbjet specifike të shpinës janë të rralla dhe në këto raste shpesh gjenden edhe simptoma të tjera.

# Kur dhe si duhen sqaruar <sup>11</sup> dhimbjet e shpinës?

## **Kur dhe si duhen sqaruar dhimbjet e shpinës?**

Në Zvicër dhe në shumë vende të tjera janë përpunuar rekomandime se si duhen sqaruar në mënyrën më të arsyeshme dhimbjet e shpinës. E volitshme me këtë rast është ajo ndarje, tashmë e përmendur në hyrje, në dhimbje akute dhe kronike.

Ne tashmë dëgjuam se në shumicën e rasteve dhimbjet e shfaqura në kryqe në formë akute pas disa ditësh përmirësohen ose zhduken fare në mënyrë spontane me ose pa terapi. Shqetësimet në shpinë që zgjasin pak javë (rreth katër deri gjashtë javë, duke pasur parasysh një tendencë përmirësimi), si rrjedhim, përgjithësisht nuk kanë nevojë për sqarime plotësuese. Në rast se gjenden dhe simptoma të tjera, nga kjo rregull duhet devijuar: këtu hyjnë temperatura me shkak të paqartë, dhimbjet gjatë natës, dhimbjet rrezatuese në këmbë, eventualisht edhe me një pafuqishmëri gjatë ecjes, gjendja pas fatkeqësisë, humbja e pashpjegueshme e peshës, ose përgjithësisht, një gjendje

e përgjithshme e keqe. Në rast dyshimi, rekomandohet vizita tek mjeku.

Ky i fundit do t'ju informojë lidhur me hapat e tjerë të domosdoshëm sqarues dhe gjithashtu shpesh mund t'ju rekomandojë, në kuptimin qetësues, edhe një pritje. Radiografitë kryesisht nuk ndihmojnë shumë dhe duhen parashkruar me kujdes.

Më së largu pas katër deri gjashtë javësh janë të nevojshme sqarime plotësuese dhe mjeku i juaj familjar ndoshta do t'ju dërgojë te ndonjë specialist i aparatit lëvizor (reumatolog ose ortoped).

Një ekzaminim i detajuar klinik është i pazëvendësueshëm përpara ndonjë sqarimi të mëtejshëm radiologjik. Pa një marrje në pyetje të fokusuar qartë, radiografitë, tomografia kompjuterike (CT) dhe MRI-a shpesh vetëm te një pasiguri e panevojshme e pacientit. Ndryshimet degjenerative dhe shkarjet e disqeve ndërvertebrorë (hernitë diskale) në shtyllën kurrizore janë shfaqje normale

## 12 Prognoza e dhimbjeve të shpinës? Kryesisht e mirë!

dhe nuk janë assesi të lidhura gjithmonë me dhimbjet. Në rast se në radiografi ose në MRI do të gjendet një rezultat i tillë, nuk do të thotë që kjo të jetë përgjegjëse për paraqitjen e dhimbjeve. Ndonjëherë vetëm pas një infiltrimi të fokusuar qartë mund të konstatohet nëse një rezultat është klinikisht relevant.

### **Prognoza e dhimbjeve të shpinës? Kryesisht e mirë!**

Në mbi 80 për qind të rasteve dhimbjet e shpinës fashiten përsëri në mënyrë spontane ose nën efektin e terapisë pas më së shumti gjashtë javësh. Në bazë të përvojës, në 10 për qind të rasteve vjen deri te shfaqja e episodeve të përsëritura të dhimbjes, eventualisht edhe të shoqëruara me paaftësi në punë dhe në kohën e lirë. Vetëm te një numër i vogël pacientësh dhimbjet influencohen pak ose aspak përmes metodave klasike të trajtimit. Shumë shpesh tek këta pacientë nuk gjendet ndonjë shkaktar specifik. Ndryshimet degjenerative ose çrregullimet në statikën e shtyllës kurrizore me këtë rast luajnë një rol të dorës së dytë. Një kronifikim

të tillë mund ta favorizojë gjendja jetësore ose qëndrimi në vendin e punës. Fillon kështu një rreth vicioz i kujdesit të tepruar, mënjanimit (izolimit), dhimbjes së forcurar, vetëbesimit në rënie. Kujdesi në rritje shpie në humbjen e fuqisë dhe të kondicionit dhe shpesh edhe tek shtimi i peshës. Sa më shumë që të zgjasë kjo gjendje, aq më shumë do t'i mungojë shtyllës kurrizore korseja muskulore. Pastaj ne flasim për shkondicionimin. Vetëm pas ndryshimit të shprehive jetësore (më shumë lëvizje, sport ose trajnim fuqie, më shumë aktivitet) mund të dilet nga ky rreth vicioz.

# Si duket trajtimi i dhimbjeve <sup>13</sup> akute të shpinës?

## Si duket trajtimi i dhimbjeve akute të shpinës?

Duke qenë se në shumicën e rasteve bëhet fjalë për një tendosje të padëmshme të muskulaturës së shpinës, shpesh ndihmojnë dhe rezervat klasike shtëpiake, si një banjë e ngrohtë, kompresa të ftohta a të nxehta, «kremra reumatike», një shëtitje relaksuese ose ushtrimet fizike. Krejt sipas përmasës së shqetësimeve, mjeku juaj familjar do t'ju parashkruajë ndonjë mjet analgjetik ose të ashtuquajtur myorelaksantë, do t'ju japë injeksion, do t'ju trajtojë me mobilizime ose do t'ju kalojë tek ndonjë kiropraktikues ose fizioterapeut. Kryesisht, dhimbjet e shpinës shuhen përsëri për një kohë të shkurtër, me ose pa terapi.

Ajo që ka më së shumti rëndësi është vazhdimi i aktiviteteve normale nga jeta e përditshme, vetëm në raste të jashtëzakonshme këshillohet shtrati. Ne sot e dimë se regjimi i shtratit më parë i shton dhimbjet dhe e ngadalëson shërimin. Një raport (pushim) mjekësor, prandaj, është i nevojshëm vetëm

në raste të jashtëzakonshme dhe duhet të pasojë vetëm për një kohë të shkurtër.

Masat preventive, si zbatimi i rregullt i ushtrimeve të shpinës, trajnimi i forcës, i aktiviteteve të rregullta sportive, ose edhe përmirësimet ergonomike në jetën e përditshme dhe në vendin e punës, duhen biseduar shtruar dhe në qetësi. Ato parandalojnë përkeqësimet e reja. Ruajtja çon te një humbje e shpejtuar e kondicionit. Sot pothuajse gjithkund gjenden oferta, me qëllim që në grup ose i vetëm, të ngrini lart fitnesin trupor duke u zbatimur.

Lidhja reumatike ofron kurse të shumëllojshme në gjithë Zvicrën:

- Ecje nordike
- Aquawel (trajnim ujor)
- Aquacura (gjimnastikë terapeutike ujore)
- Active Backademy (trajnim i shpinës)

Informacionet e duhura i merrni në tel 044 487 40 00 ose në [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

## 14 Si duket trajtimi i dhimbjeve kronike të shpinës?

### Si duket trajtimi i dhimbjeve kronike të shpinës?

Në rastin e zgjatjes së dhimbjeve të shpinës për javë dhe muaj, një sqarim dhe trajtim mjekësor është i pashmangshëm. Më së largu në këtë stadium do të duhej siguruar edhe konkluzioni specialistik (reumatologu, ortopedi).

Pikë së pari duhet kundërvepruar ndaj dobësimit kërcënues të muskulaturës (shkondicionimit): koncepti

kurues do t'i përshtatet problemit shëndetësor individual dhe mund t'i përmbajë p.sh. masat si në vazhdim: fizioterapi, analgjetikë (dmth. barëra kundër dhimbjeve), barëra dhimbje-distanuese, sqarime lidhur me vendin e punës, masa ergonomike, konsultime të përditshme me qasje të kujdesshme ndaj shpinës, kurse trajnimi mbi shpinën, shoqërim psikologjik, infiltrime të fokusuara dhe shumë të tjera. Masa pasive terapeutike, si p.sh. masazhi ose fango (balto-terapia) do të duheshin përdorur në raste të skajshme vetëm si masa plotësuese.

Një kombinacion terapish të ndryshme duhet të synojë zvogëlimin e dhimbjeve, dhe para së gjithash, aftësinë e përgjithshme për aktivitetet. Kjo e fundit është shumë më e rëndësishme se sa kërkimi, shpeshherë i dëshpërueshëm, për të gjetur shkaktarin e dhimbjeve. Pasiviteti trupor të çon për një kohë të shkurtër drejt një dobësimi të muskulaturës së trungut dhe gjymtyrëve, drejt një përkeqësimi të kondicionit dhe drejt një humbjeje të vetëbesimit në aftësitë vepruese. Jo rrallë frika dhe përprekjet për t'u ruajtur

Foto: Markus Zimmermann



*Lëvizja e rregullt i parandalon dhimbjet kronike të shpinës dhe gjithashtu shkakton kënaqësi.*



*Ekzistojnë mundësi të shumta për të mbetur aktiv. Fitnesi në ujë i kursen kyçet (nyjat) dhe e forcon muskulaturën. Lidhja reumatike ofron trajnimin ujqor «aquawell» dhe gjimnastikën terapeutike ujqore «aquacura».*

influencojnë procesin dhe me këtë edhe aftësinë për punë më shumë se sa dhimbjet faktike. Këshillat dashamirëse në kuptimin e të ruajturit dhe të rehatisë arrijnë efekt të kundërt. Do të vihet në veprim një rreth vicioz dhimbjeje dhe ruajtjeje. Reabilitim do të thotë të rifitosh shprehitë dhe jo të ruhesh.

Në rast se nga sqarimet e mëtejshme zbulohet ndonjë ndryshim i qartë strukturor – p.sh. një disk ndërunazor i dëmtuar

rëndë, ndonjë zhvendosje e diskut ndërunazor ose ndonjë thyerje e rëndë e kockës kurrizore – duhet involvuar një specialist (reumatologun bashkë me neurokirurgun ose me ortopedin për shtyllë kurrizore). Një ndërhyrje operative gjithsesi duhet shqyrtuar me kujdes, shqetësimet e pranishme duhet të jenë shpjeguar qartazi me dëmtimin përkatës. Edhe tek shumë persona pa shqetësime nga dhimbjet gjenden shenja të hernisë diskale apo të shfaqjeve degjenerative si gjetje të rastit, të cilat,

## 16 Dhimbjet e shpinës dhe sporti

megjithatë, nuk shkaktojnë simptoma, dhe për këtë shkak, vetëkuptohet që nuk duhen operuar.

Jo çdo lloj dhimbjesh mund të evitohet përmes operacionit. Kjo vlen sidomos për dhimbjet e shkaktuara kryesisht përmes gjendjeve të stresit dhe mbingarkesës. Sipas rastit, mund të merren në konsideratë edhe trajtime alternative: bisedoni me mjekun tuaj për këtë mundësi.

Në pajtim me situatën më së pari duhet provuar që terapia të zbatohet në formë ambulatorie. Në rastin e presionit të madh të dhimbjeve dhe/ose në rast të ndonjë paaftësie të zgjatur për punë, rekomandohet edhe një terapi stacionare (rehabilitim interdisiplinar) në ndonjë klinikë të specializuar rehabilitimi.

### **Dhimbjet e shpinës dhe sporti**

Tema e «sportit» i ndan shpirtat me shpejtësi. Pavarësisht nga vuajtjet e shpinës, një bjerraditës sportshpërfillës rrudh hundët para një aktiviteti djesitës, gjersa një i dhënë pas sportit është fanatik i lëvizjes. E

vërteta qëndron sidoqoftë në mesin e artë dhe nuk duhet karakterizuar nga fanatizmi dhe ideologjia.

Përmes sportit ka mundësi që të rritet qëndrueshmëria, koordinimi, forca dhe zhdërvjelltësia. Me të mund të kundërveprohet edhe ndaj shkondicionimit dhe çekuilibrit muskular. Sporti mund të rrisë dhe gëzimin e jetës, mund t'ju heqë mendjen nga hallet e ditës dhe në këtë mënyrë ndoshta edhe nga dhimbjet kronike të shpinës.

Pas paraqitjes së dhimbjeve akute të shpinës, varësisht nga rekomandimet e mjekut, hiqni dorë për një kohë nga aktivitetet tuaja sportive. Në rastin e dhimbjeve kronike të shpinës vlen si një rregull themelore që aktivitetin e ushtruar sportiv deri atëherë ta vazhdoni edhe më tej, sidomos nëse ai sport, mbase edhe në kuadër të ndonjë ekipi, ju ofron kënaqësi. Oraret e shkurtra, por për këtë arsye të shpeshta, të trajnimit, janë shumë më mbrojtëse dhe më me vlerë se sa aktivitetet e parregullta dhe me kërkesa të larta fizike. Po qe se pas sportit ndjeni gjithnjë e më shumë dhimbje, duhet ta in-



# Kur është i domosdoshëm një <sup>17</sup> operacion në shpinë? Përforcimi i shtyllës kurrizore

formoni mjekun dhe të këshilloheni me të. Llojet sportive ekstreme dhe pjesërisht në trend, si p.sh. snowboard-i, mund të jenë të dëmshme për shpinën. Megjithatë, teknika e mirë dhe trajnimi lejojnë shumë mundësi. Sporti në formë loje është ideal – mos hiqni dorë prej tij në asnjë rast!

## **Kur është i domosdoshëm një operacion në shpinë?**

Vetëm një numër i vogël pacientësh me dhimbje shpine kanë nevojë për një operacion në shpinë. Operacioni i mirënjohur i hernisë diskale duhet ndërmarrë atëherë kur presioni nga shkarja e diskut ndërvertebror është aq i madh sa që kufizon funksionin e nervit. Kjo shprehet me dhimbje në krahë ose në këmbë, ndonjëherë edhe me çrregullim ndjesish dhe/ose me dobësim në rritje të muskulaturës së krahëve (hernia diskale e shtyllës së qafës) ose të këmbëve (hernia diskale e shtyllës lumbale). Po që se kemi «vetëm» dhimbje, duhen shteruar mundësitë terapeutike konservative, dhe vetëm pasi të dështojnë këto, mund të merret në konsideratë operacioni. Prej këtij lloj

operacioni nuk influencohet direkt dhimbja e shpinës.

Në rast se shfaqet një dobësim i theksuar i muskujve, të shumtën e rasteve duhet operuar shpejt. Si rast urgjent vlen paraqitja plotësuese e problemeve në fshikëzën urinare ose në pjesën e fundit të zorrës së trashë (Rektum). Në këtë rast duhet operuar sa më parë që të jetë e mundur.

## **Përforcimi i shtyllës kurrizore**

Rrallë mund të merret në konsideratë si trajtim dhimbjesh përforcimi i shtyllës kurrizore. Kjo sidomos atëherë pasi të kenë dështuar të gjitha mundësitë terapeutike jo-operative dhe kur të jetë cenuar së tepërmi kualiteti jetësor. Praktikisht duhen bërë sqarime të hollësishme dhe një konsultim intensiv me pacientin. Të shumtën e rasteve nuk mund të llogaritet me një lirim të plotë nga shqetësimet. Dhimbje të shpinës të shkallës së ulët shpeshherë do të vazhdojnë të mbeten. Aktualisht po diskutohet me të madhe mundësia e vënies së

## 18 Si mund të bashkëjetoj me dhimbjet kronike të shpinës?



Foto: Hansueli Trachsel

*Sporti shton vullnetin për jetë dhe ju shpërqendron nga brengat ditore.*

disqeve sintetike dhe kjo gjë ofron ndoshta një opsion të ri terapeutik. Gjithsesi kjo mënyrë akoma nuk ka hyrë në ndërhyrjet rutinore, dhe në kundërshtim me endoprotezat (implantet) – p.sh. në legen ose në gju – dimë akoma shumë pak për suksesin në një afat të gjatë.

### **Si mund të bashkëjetoj me dhimbjet kronike të shpinës?**

Qasja ndaj dhimbjeve kronike të shpinës dhe historive të gjata të vuajtjeve të lidhura me to përfaqëson një sfidë të vërtetë për pacientin dhe mjekun ose terapeutin. Në bazë të konceptit tonë perëndimor, se çdo dhimbje ka një bazë të mënjanueshme organike, në plan të parë fillimisht qëndron rendja e dëshpërueshme pas pyetjesh të tilla si për se dhe për

ç'arsye. Propozimet dashamirëse prej miqve dhe të njohurve, ndonjëherë edhe ndjenja se nuk po merreni seriozisht prej mjekut dhe terapeutit (çka para së gjithash reflekton pasigurinë), shkaktojnë angështi, shpien drejt përpjetës dhe tatëpjetës së shpresës dhe të zhgënjimit. Papritmas vlerat themelore (produktive) të shoqërisë sonë nuk mund të arrihen më. Presioni në vendin e punës vjen duke u shtuar. Marrëdhëniet dhe kontaktet sociale i nënshtrohen një prove të madhe trysnie. Në rastin e një paaftësie për punë për një kohë të gjatë, kësaj i shtohet shpejt dhe frika për ekzistencë. Në rastin më të keq, qasja ndaj sigurimeve dhe institucioneve së shpejti absorbon akoma më shumë fuqi se sa sëmundja dhe dhimbjet kronike.

## **Kush më ndihmon më tej?**

As që ekziston ndonjë recetë magjike se si dikush mund të bashkëjetojë me dhimbjet kronike. Në kuptimin filozofik, do të duhej definuar një kuptim i ri mbi jetën dhe një qëllim i ri jetësor. Edhe kur duhen vizituar mjekë

të ndryshëm specialistë, është shumë i rëndësishëm një person i besueshëm konstant, si një pol mbështetës – p.sh. mjeku juaj familjar. Përpiquni të mbeteni aktiv, jo vetëm në kuptimin e sportit. Vizitat tek miqtë, në kino, dhe të tjera, kanë fuqi shpërqendrimi. E dimë me siguri se ruajtja e tepruar i forcon të gjitha llojet e dhimbjeve – edhe ato të shpinës. Kërkoni dhe gjeni ndonjë aktivitet që do t'ju ofrojë kënaqësi, ndoshta në kombinim edhe me kontakte shoqërore. Mos ngurroni të merrni në konsideratë edhe ndihmën psikologjike. Investoni fuqinë tuaj në qasjen ndaj gjendjes suaj dhe pranimin e saj si të tillë dhe jo në kërkim të vazhdueshëm për sqarime të reja dhe për mjete çudibërëse. Mos lejoni edhe që premtime të tilla t'ju joshin. Ballafaqohuni aktivisht me dhimbjen dhe mos humbni veten në pritje pasive dhe në shpresa nga të tjerët. Nga çdo kërcënim mund të rezultojë edhe një shans.

## 20 Fakte lidhur me dhimbjet e shpinës

### Fakte lidhur me dhimbjet e shpinës

- Dhimbjet akute, përkatësisht, dhimbje që zgjasin disa ditë deri disa javë, shërohen sërish spontanisht dhe nuk kanë nevojë për sqarim, në veçanti s'kanë nevojë për radiografi ose për tomografi kompjuterike (CT ose MRI).
- Në rastin e dhimbjeve akute të shpinës, mund të ndihmojnë medikamentet, fizioterapia, trajtimi manual ose kiropraktik, shpesh shqetësimet kalojnë edhe pa marrë ndonjë masë.
- Në rastin e dhimbjeve akute të shpinës vetëm në raste të jashtëzakonshme duhet të rrini në shtrat. Është e rëndësishme që sa më parë t'u riktheheni aktiviteteve të përditshme.
- Mjekun tuaj familjar duhet ta vizitoni para së gjithash atëherë kur dhimbjet akute të shpinës rrezatohen në këmbë ose kur atyre u shtohen në formë përcjellëse ca simptoma për ju të paqarta, si p.sh. temperatura, dhimbje të rrezatuara në bark ose kraharor.
- Dhimbjet e shpinës që zgjasin shumë javë (kalimi në dhimbje kronike) kanë nevojë për sqarim mjekësor. Vizitoheni mjekun tuaj familjar, ai do të iniciojë sqarime plotësuese (për shembull radiografinë) dhe do t'ju udhëzojë eventualisht për te specialistët e aparatit lëvizor (reumatologu / ortopedi).
- Në radiografi shpeshherë vërehen ndryshime degjenerative ose dëmtime të disqeve ndër-unazore që s'kanë vlerë patologjike dhe i takojnë procesit normal të mplakjes.
- Mjete çudibërëse për trajtimin e dhimbjeve kronike të shpinës nuk gjenden. Mos u besoni këshillave tepër optimiste. Lejoni të këshilloheni mirë nga mjeku juaj familjar ose nga mjeku specialist. Shpesh ka nevojë për ndërhyrje të ndryshme specialistike për të arritur te një lehtësim. Shumë të këshillueshme janë programet rehabilituese interdisiplinare ambulatorore ose stacionare.

- Operacionet në shtyllën kurrizore janë të nevojshme vetëm në raste të rralla. Përpiquni që me gjithë dhimbjet kronike të shpinës të mbeteni aktiv. Ruajtja (kujdesi i tepruar) të çon drejt dobësimit të muskulaturës dhe të shumtën i shton akoma më shumë dhimbjet. Rehabilitimi nënkupton «të rikthesh shprehitë» dhe jo të ruhesh.

### Lidhja reumatike

Gjatë procesit të sëmundjes ndërhyjnë shpesh edhe problemet personale, familjare, financiare dhe profesionale. Nëpër këshillimoret e lidhjeve reumatike kantonale një ekip i trajnuar konsultativ do t'i mbështesë të prekurit dhe familjarët e tyre dhe do të kërkojë bashkërisht zgjidhjet. Këshillimoret janë në dispozicion falas për të gjithë. Lidhjet reumatike kantonale zhvillojnë edhe kurse të ndryshme të lëvizjes. Të disponueshme janë dhe broshurat informative si dhe udhëzuesit ushtrimorë për gjimnastikën në shtëpi (shiko «Literatura plotësuese» dhe «Adresa të dobishme»).

### Revista «forum | R»

Lidhja reumatike Zvicër bashkë me «forum | R» publikojnë një revistë që merret me sëmundje të ndryshme reumatike e cila ua transmeton ato lexuesve në një gjuhë të kuptueshme mirë. Krahas kësaj «forum | R» informon për medikamente të reja, për ndihma të rastit dhe për publikacione. Edhe prevencioni përbën një temë qendrore. Revista mbi reumatizmin mund të abonohet kundrejt një çmimi të favorshëm, informatat e nevojshme ua jep Lidhja reumatike Zvicër.



Artroza	Dëmtim kyçesh (nyjash) përmes degradimit të kërceve
Cervikal	Qafor, në zonën e shtyllës kurrizore cervikale
Disqet ndërvertebrore	Lidhëse elastike midis kockave të palëvizshme kurrizore që mundësojnë ca lëvizje. Me kalimin e moshës çlëngëzohen. Përbëhen nga një unazë prej një indi lidhor fijëzor dhe prej një bërthame xhelatinoze.
«Goditja e shtrigës»	Shprehje popullore për dhimbjet më të mprehta e më therëse, akute, të shpinës, të shumtën të padëmshme
Infiltrim	Injeksione të fokusuara, të cilat mund të përdoren në struktura të ndryshme të boshtit kurrizor me qëllime diagnostike ose terapeutike.
Interdisiplinar	Procedim i përbashkët i disiplinave të ndryshme specialistike
Kanal i ngushtuar spinal	Ngushtim i kanalit kurrizor i cili përmban palcën kurrizore dhe nervat. Shpesh kufizon aftësinë për ecje
Kërc	Pjesë e një kyçi (nyje), mbështjellëse e lëmuar e kockës së një kyçi
Lumbal	Në zonën e shtyllës kurrizore lumbale (të belit)

MRI	Proces incizimi (fotografimi) shumëplanësh i mbështetur në procedimin e rezonancës magnetike (s'ka të bëjë me teknikën rëntgen)
Myorelaksantë	Medikamente që zbusin tendosjet në muskulaturë
Ndryshime degjenerative	Shfaqje e shkërmoqjes në strukturat nyjore
Nervi spinal	Nerva (ndonjëherë të quajtura dhe rrënjë nervore) që dalin nga palca kurrizore.
Neurokirurgu	Mjek specialist për operacione në sistemin nervor, përfshirë dhe dislokimet e disqeve ndër-unazore që ngushtojnë (zënë pisk) nervat
NSAR	Shkurtim për «antireumatik jo-steroidal», medikamente që pengojnë pezmatimet dhe pakësojnë dhimbjet
Nyja facete	Nyja të vogla vertebrore, ndërlidhëse të kockave kurrizore
Ortopedi i shtyllës kurrizore	Mjek specialist i kirurgjisë që merret me shtyllën kurrizore
Osteoporozë	Degradim kockor: sëmundje që shoqërohet me thyeshmëri (fraktura) të shtuara kockore
Përforcim i shtyllës kurrizore (Spondylodese)	Operacion në shtyllën kurrizore me përforcim të kockave kurrizore

Rehabilitim	Fushë e specializuar e mjekësisë që merret me riintegrimin e ripërtëritjen me rastin e sëmundjeve dhe fatkeqësive ose pas tyre.
Reumatolog	Mjek specialist për trajtimin e sëmundjeve të aparatit lëvizor, përfshirë dhe shpinën
Skolioza	Përkulje të shtyllës kurrizore majtas ose djathtas
Shkarja e diskut ndërvertebror	(=Herni diskale) Përmes shtypjes së bërthamës së brendshme të diskut ndërvertebror dobësohet stabiliteti i diskut të jashtëm fijejor (fibrik). Ai mund të ushtrojë trysni mbi palcën kurrizore ose mbi rrënjën nervore.
Shkondicionim	Trajnim i mangët i muskulaturës
Tomografia kompjuterike	Shkurtimisht CT: proces incizimi shumëplanësh i bazuar në teknikën e rëntgenit
Torakal	Në zonën torakale (të kraharorit) të shtyllës kurrizore



**Lista e publikimeve nga Lidhja reumatike Zvicër** falas  
(gjermanisht D 001, frëngjisht F 001, italisht It 001)

## **Broshura dhe fletëpalosje të Lidhjes reumatike Zvicër:**

Shpina juaj në lëvizje falas  
(gjermanisht D 312, frëngjisht F 312)

Rregulla mbi shpinën falas  
(gjermanisht D 130, frëngjisht F 130, italisht It 130)

Gjymnastika ndehëse ose stretching-u falas  
(gjermanisht D 113, frëngjisht F 113, italisht It 113)

Shtendosja falas  
(gjermanisht D 117, frëngjisht f 117, italisht It 117)

Programi i kursit Active Backademy (trajnim i shpinës) falas  
(gjermanisht D 201, frëngjisht f 201, italisht It 201)

Programi i kursit Nordic Walking falas  
(gjermanisht D 205, frëngjisht F 205)

## **Libra nga Lidhja reumatike Zvicër:**

Ushtrime lëvizore, 2006 CHF 12.00  
(gjermanisht 401, frëngjisht F 401, italisht It 401)

Të ushqyerit, 2007 CHF 12.00  
(gjermanisht D 430, frëngjisht F 430, italisht It 430)

Revista «forum | **R**» CHF 16.00  
Abonim vjetor (4 numra në vit, gjermanisht/frëngjisht/italisht)

## 26 Adresa të dobishme

**Rheumaliga Schweiz**, Josefstrasse 92, 8005 Zürich,  
Telefon 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, Porositë 044 487 40 10,  
E-Mail: info@rheumaliga.ch, Internet: www.rheumaliga.ch

### **Lidhjet reumatike kantonale**

Aargau	Tel. 056 442 19 42	E-Mail: info.ag@rheumaliga.ch
Të dy Apencil-ët	Tel. 071 351 54 77	E-Mail: info.ap@rheumaliga.ch
Të dy Bazel-ët	Tel. 061 269 99 50	E-Mail: info@rheumaliga-basel.ch
Bernë	Tel. 031 311 00 06	E-Mail: info.be@rheumaliga.ch
Freiburg	Tel. 026 322 90 00	E-Mail: info.fr@rheumaliga.ch
Gjenevë	Tel. 022 718 35 55	E-Mail: laligue@laligue.ch
Glarus	Tel. 055 640 49 82	E-Mail: info.gl@rheumaliga.ch
Jura	Tel. 032 466 63 61	E-Mail: info.ju@rheumaliga.ch
Lucernë dhe Untervalden	Tel. 041 377 26 26	E-Mail: rheuma.luuw@bluewin.ch
Nojenburg	Tel. 032 913 22 77	E-Mail: info@lnr.ch
St. Gallen, Graubinden dhe Principata e Lihtenshtajnit	Tel. 081 302 47 80	E-Mail: hess.roswitha@hin.ch Zyra e ndërmarrjes Tel. 081 303 38 33 E-Mail: sg.rheumaliga@resortragaz.ch Konsultore sociale
Shafhausen	Tel. 052 643 44 47	E-Mail: rheuma.sh@bluewin.ch
Soloturn	Tel. 032 623 51 71	E-Mail: rheumaliga.so@bluewin.ch
Tesin	Tel. 091 825 46 13	E-Mail: sekretariato@ltr.ch
Turgau	Tel. 071 688 53 67	E-Mail: elviraherzog@bluewin.ch
Uri dhe Shwyz	Tel. 041 870 40 10	E-Mail: rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch
Vaad	Tel. 021 623 37 07	E-Mail: info@lvr.ch
Valis	Tel. 027 322 59 14	E-Mail: vs-rheumaliga@bluewin.ch
Zug	Tel. 041 750 39 29	E-Mail: rheuma.zug@bluewin.ch
Zürich	Tel. 044 405 45 50	E-Mail: info.zh@rheumaliga.ch

Këshillim falas për çështje juridike të lidhura me invaliditetin, para së gjithash për sigurimin invalidor dhe për sigurime të tjera sociale

**Shërbimi juridik për handikapatë** i integritit Handicap (më parë

Bashkësia Punuese për integrimin e Handikapatëve- SAEB)

Selia në Cyrih: Bürglistrasse 11, 8002 Zürich,  
Telefon 044 201 58 27 / 28

Filiali në Bernë: Schützenweg 10, 3014 Bern,  
Telefon 031 331 26 25

Filiali në Lozanë: Pl. Grand-St -Jean 1, 1003 Lausanne,  
Telefon 021 323 33 52

**EXMA Vision, Ekspozita zvicerane e mjeteve ndihmëse**

Industrie Süd, Dünnernstrasse 32, 4702 Oensingen, Telefon 062 388 20 20

Informacionet dhe porositë:

[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) – Informacione shëndetësore në shumë gjuhë.

Schweizerisches Rotes Kreuz

Werkstrasse 18

3084 Wabern

[info@migesplus.ch](mailto:info@migesplus.ch), 031 960 75 71

**migesplus**

Pamjet e sëmundjes  
AL 3101

albanisch

8'000/MD/04.2009

Një shërbim për ju –  
nga ekspertet dhe ekspertët tuaj për sëmundje reumatizmale.

Schweizerische Gesellschaft  
für Rheumatologie  
[www.rheuma-net.ch](http://www.rheuma-net.ch)

Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00  
Fax 044 487 40 19  
E-Mail [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

Schweizerische  
Gesellschaft für  
Rheumatologie



**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Legg svizzera contro il reumatismo**