



LANDSPÍTALI
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS

LYFLÆKNINGASVIÐ

Samfallsbrot í hrygg

Upplýsingar fyrir einstaklinga með
samfallsbrot í hrygg vegna beinþynningar.



Um samfallsbrot og beinþynningu

Samfallsbrot kallast það þegar beinið í hryggjarliðsbol fellur saman. Oftast á það sér stað í brjóst- eða mjóbbaki. Samfallsbrot veldur skyndilegum bakverkjum og skertri hreyfifærni. Við endurtekin samfallsbrot styttest hryggsúlan og líkamshæð minnkar. Þá getur myndast svokallaður herðakistill. Það tekur sex til átta vikur fyrir slík brot að gróa, en afleiðingarnar geta verið viðvarandi. Orsök samfallsbrota er oftast beinþynning (osteoporosis) en það er sjúkdómur sem veldur því að beinin tapa kalki og verða stökk og brothætt. Beinþynning eykur einnig líkur á fleiri tegundum brota t.d. í framhandlegg og mjöðm. Beinþynning er einkennalaus þar til bein brotnar. Þeim sem hafa hlotið eitt eða fleiri beinbrot við lítinn áverka er helmingi hættara en öðrum við frekari beinbrotum. Áætlað er að rekja megi 1.200-1.400 beinbrot árlega á Íslandi til beinþynningar. Hægt er að greina beinþynningu með svokallaðri DEXA mælingu sem mælir beinþéttni. Með rétttri meðferð og fyrirbyggjandi aðgerðum er hægt að draga úr líkum á beinbrotum af völdum beinþynningar.

Einkenni

Einkenni samfallsbrota er oftast smellur og skyndilegur verkur í baki. Það getur hafa gerst við bylту eða við lítið átak svo sem hósta eða við það að lyfta einhverju. Jafnvel lítið samfallsbrot getur valdið sárum verkjum sem hamla hreyfingu. Verkirnir eru verstir fyrstu dagana og vikurnar eftir brotið en geta þó verið langvinnir ef um alvarleg eða endurtekin samfallsbrot er að ræða.

Áhættuþættir

Þeir sem eru í mestri hættu á að fá beinþynningu og þar af leiðandi samfallsbrot eru eldri konur sem höfðu snemma tíðahvörf (fyrir 42ja ára aldur) og áttu foreldri sem fékk samfallsbrot. Með hækkanði aldri eykst þó áhætta karla einnig.

Þeir áhættuþættir sem hægt er að hafa áhrif á eru:

- Grannt holdarfar
- Kalk- og/eða D-vítamínskortur
- Reykingar
- Hreyfingarleysi
- Minnkuð beinþéttni
- Ýmsir sjúkdómar og langvinn notkun tiltekinna lyfja svo sem barkstera (Decortin)

Meðferð

Mikilvægasta meðferðin við samfallsbrotum er að taka verkjalyf reglulega meðan verkir vara og að beita líkamanum rétt. Lyfjameðferð getur reynst nauðsynleg til að minnka líkur á brotum síðar. Hjálpartæki geta verið mjög gagnleg til að einstaklingurinn verði betur sjálfbjarga meðan verkirnir eru sem verstir og til að varna endurteknum brotum. Nauðsynlegt er að fá aðstoð fagaðila við að læra réttu hreyfingarnar og við að meta hvaða hjálpartæki gætu komið að gagni. Læra þarf hvað hægt er að gera til að fyrirbyggja frekari beinbrot síðar á ævinni, svo sem hvernig unnt er að seinka framgangi beinþynningar og draga úr hættunni á að fólk detti.

Helstu meðferðir við samfallsbroti eru:

- **Lyfjameðferð.** Afar mikilvægt er að verkjalyf séu tekin í réttu magni og með reglulegu millibili samkvæmt fyrirmælum læknis. Oft þarf að taka fleiri en eina tegund verkjalyfja á meðan verkir eru hvað verstir. Langtímameðferð með sérhæfðum lyfjum til beinverndar minnkar líkur á samfallsbrotum. Í vissum tilfellum er mælt með kvenhormónagiöf hjá konum eftir tíðahvörf.
- **Líkamsbeiting.** Leitast skal við að halda hryggnum beinum og hreyfa sig hægt á meðan brot er að gróa. Snöggar hreyfingar og allar hreyfingar sem valda snúningi á hrygg eða sveigju geta valdið sárum verkjum og/eða frekari samfallsbrotum. Regluleg hreyfing og styrkjandi æfingar eru mjög mikilvægar þegar frá líður. Ennfremur eru jafnvægisæfingar og byltuvarnir mikilvægar til að forðast beinbrot í framtíðinni (sjá nánar síðar í bæklingnum).
- **Vítamín og bætiefni.** Taka þarf inn D-vítamín (lýsi) og kalk til að styrkja beinin og fyrirbyggja eða draga úr beinþynningu. Fólk sem er eldra en 60 ára ætti að taka 1 litla matskeið (10 ml) af þorskalýsi daglega (18,4 µg eða 736 a.e). Athugið að ufsalýsi er ekki ráðlagt vegna of mikils magns af A-vítamíni og hákarlalýsi inniheldur ekkert D-vítamín. Mælt er með að dagleg kalkneysla sé 800 mg eða meira. Eftir tíðahvörf ættu konur að neyta nálægt 1000 mg. af kalki daglega.
- **Lífshættir.** Ástunda þarf holla lífshætti. Mikilvægt er að hreyfa sig reglulega, neyta hollrar fæðu, reykja ekki og ofnota ekki áfengi. Yfirfara þarf slysaöldrur í umhverfinu svo sem á heimili til að draga úr líkum á byltum.

Líkamsbeiting í daglegu lífi

Eftir samfallsbrot er mikilvægt að beita líkamanum rétt og hlífa sér til að draga sem mest úr álagi á viðkvæma staði og að nota hjálpartæki. Nauðsynlegt getur reynst að fá aðstoð heim fyrstu vikurnar og fá sjúkraþjálfun. Hjúkrunarfræðingar á Landspítala eða á heilsugæslustöð geta haft milligöngu um slíka þjónustu, en lækni þarf að fylla út beiðni um sjúkraþjálfun.

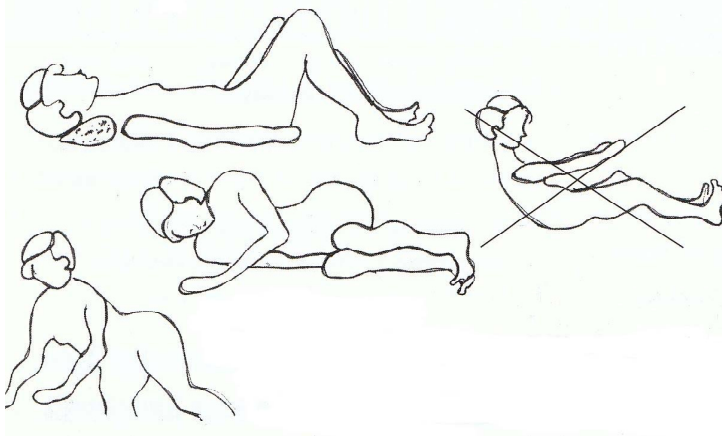
Almennar ráðleggingar á meðan brot er að gróa

- Mikilvægt er að lágmarka snúning á bakið og álag á hryggjarliði með því að láta nef og tær snúa í sömu átt.
- Halda bakinu eins beinu og mögulegt er við allar athafnir. Griptöng er nauðsynlegt hjálpartæki til að þurfa ekki að beygja sig fram.
- Taka þarf tillit til verkja, skipuleggja daglegar athafnir, hvíla sig á milli og stoppa þegar verkir verða miklir.
- Forðast líkamlegt erfiði.
- Hafa hluti sem mikið eru notaðir innan seilingar. Forðast að teygja sig.
- Gott er að breyta um líkamsstöðu, standa, liggja og sitja til skiptis.
- Sitja sem minnst, þar sem meira álag er á hrygginn í sitjandi en standandi stöðu. Velja þarf háa stóla með beinu baki (sjá mynd 3).
- Gott er að sitja við að klæða sig og nota víð og hentug fót og góðan skóbúnað

Þeir sem eru með mikla beinþynningu og er því hætt við brotum ættu að temja sér ofangreindar ráðleggingar í daglegu lífi.

Ráðleggingar þegar farið er í og úr rúmi (mynd 1)

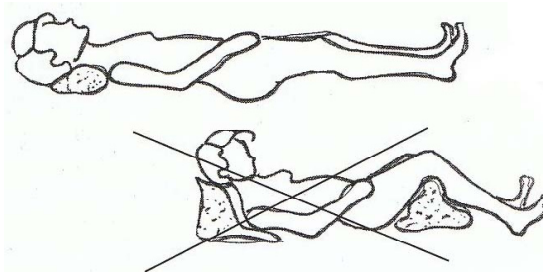
- Dragið upp bæði hnén með iljar á dýnu, ef legið er á baki
- Veltið á hliðina með bakið beint
- Fætur eru látnir síga út yfir rúmstokkinn
- Með olnboga sem legið er á og lófa efri handar er líkamanum ýtt upp í sitjandi stöðu
- Farið er öfugt að þegar lagst er upp í rúm.



Mynd 1

Ráðleggingar við legu og setstöðu:

Góð lega (mynd 2): Þyngstu hlutar líkamans eiga að sökkva niður í undirlagið (dýnuna) þannig að eðlilegar sveigjur hryggjar haldist í hvíld. Hálsþúði styður við eðlilega sveigju hálsins.

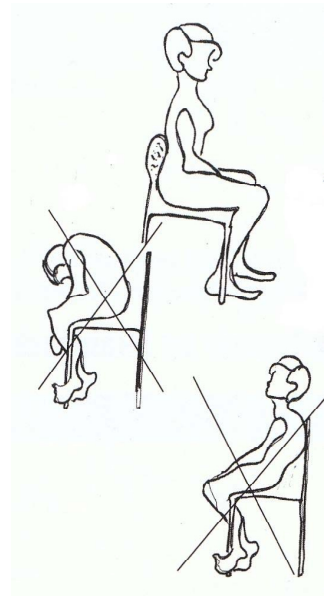


Mynd 2

Góð setstaða (mynd 3): Sitja vel upp í stólnum með stuðning við spjald- og mjóhrygg þannig að eðlilegar sveigjur hryggjarins haldist. Sitja jafnt á báðum rasskinnum. Varast að stólbriki þrýsti um of í hnésbót. Munið að óæskilegt er að sitja lengi, sérstaklega á meðan samfallsbrot er að gróa.

Líkamsþjálfun

Hreyfingarleysi er einn af áhættuþáttum beinþynningar. Bestu áhrifin á styrk beina fást með hreyfingu eins og t.d. göngu, og þjálfun með mótstöðu t.d. í æfingataekjum. Fyrir fullorðið fólk er mælt með hreyfingu í a.m.k. 30 mínútur daglega, sem má skipta niður í styttri lotur. Gönguferðir eru mjög æskilegar þar sem þær auka beinþéttni, vöðvastyrk og jafnvægi auk þess að hafa jákvæð áhrif á hjarta og lungu. Göngustafir geta verið góð hjálpartæki, bæði til stuðnings og til þjálfunar fyrir efri hluta líkamans.



Mynd 3

Hjálpartæki

Ýmis hjálpartæki er hægt að kaupa eða leigja. Ef þörf er á hjálpartæki til langs tíma (lengri en til þriggja mánaða) er hægt að fá sum þeirra lánuð frá Sjúkratryggingastofnun. Iðjuþjálfari eða sjúkraþjálfari sækir um hjálpartækin á þar til gerðum eyðublöðum. Í mörgum tilfellum þarf einnig læknavottorð sem heimilislæknir getur útfyllt.

Dæmi um gagnleg hjálpartæki:

- Griptöng, sokkaferá og langt skóhorn auðvelda það að halda bakinu beinu við ýmsar athafnir, svo sem að klæðast.
- Snúningslak minnkar álag á hrygginn við snúning í rúmi.
- Sessa til upphækkunar í stól auðveldar það að standa upp.
- Upphækkunarkubbar undir rúm geta breytt miklu. Rúm á að vera u.þ.b. 5-10 cm hærra en sethæð mælt frá hæl að hnésbót.
- Baðbretti eða sturtustóll og salernisupphækkun eru mikilvæg hjálpartæki í baðherbergi ásamt handföngum.
- Göngugrind getur reynst nauðsynleg til að draga úr álagi á hrygginn á meðan brotið er nýlegt. Ganga skal nálægt grindinni og gæta þess að halda hryggnum ávallt eins uppréttum og hægt er.

Til að draga úr líkum á byltum

Flestar byltur eiga sér stað í heimahúsum. Gera má heimilið öruggara, m.a. með eftirfarandi ráðum:

- Hafið góða lýsingu og ljósrofa á mikilvægum stöðum svo sem fyrir ofan og neðan stiga.
- Forðist lausar mottur.
- Hafið ekki rafmagnssnúror eða aðrar hindranir í gangveginum.
- Setjið handföng í baðherbergi, svo sem við baðkar, í sturtu og við salerni.
- Hafið handrið í stigagangi sem auðvelt er að grípa um.
- Hafið allt sem nota þarf innan seilingar. Óæskilegt er að þurfa að nota stól eða tröppu til að nálgast hluti. Sömuleiðis er slæmt að þurfa að beygja sig.
- Skór þurfa að tolla vel á fæti, vera með lágum hæl og með gott grip svo þeir renni ekki.

Önnur góð ráð til að minnka líkur á að fólk detti:

- Gætið að sjóninni og farið reglulega til augnlæknis.
- Stundið reglulega hreyfingu og gerið styrkjandi æfingar fyrir vöðva og bein.
- Hlúðið vel að fótunum svo ekkert meiði eða særi þá.
- Ræðið við lækni um það hvort einhver lyf sem tekin eru kunni að valda aukinni byltuhættu.
- Ræðið við lækni ef svima gætir.
- Sitjið smá stund á rúmstokknum áður en staðið er upp. Ef maður stendur of snögg upp getur blóðþrýstingurinn fallið og það eykur hættu á að maður detti.

Eftirfylgd

Ráðleggingar við útskrift

Lyfseðill já nei

Hjálpertæki já nei Ef já hvaða.....

Sækja hvert:.....

Endurkoma til: dags:.....

Tilvísun á Byltu- og beinverndarmóttöku á Landakoti..... dags:.....

Beinþéttnimæling, G-3 í Fossvogi sími: 543-2101 dags:.....

Stuðningur heim:

Heimahjúkrun kemur dags:..... sími:.....

Félagsleg heimaþjónusta kemur dags:..... sími:.....

Heimasjúkraþjálfun kemur dags:..... sími:.....

Iðjuþjálfun kemur dags:..... sími:.....

Gagnleg símanúmer:

Landspítali – skiptiborð.....sími: 543-1000

Læknavaktin.....sími: 1770

Heimildir

www.landlaeknir.is. Klínískar leiðbeiningar: Beinþynning – greining og meðferð, Forvarnir og meðferð beinþynningar af völdum sykurstera, Forvarnir og meðferð mjaðmarbrota hjá eldri fólki.

www.beinvernd.is

www.lydheilsustod.is

Líkamsbeiting í daglegu lífi, höfundar Harpa María Örlygsdóttir, iðjubjálfi og Kolbrún Héðinsdóttir iðjubjálfi. Bæklingur útgefinn af Iðjubjálfun, Landspítala, 2007.

Beinvernd – líkamshreyfing og beinþynning – bæklingur útgefinn af Beinvernd

Beinþynning – bæklingur útgefinn af Gigtarfélagi Íslands

Byltur á sjúkrastofnunum. Klínískar leiðbeiningar til að fyrirbyggja byltur, LSH, 2007

ÚTGEFANDI
LANDSPÍTALI, LYFLÆKNINGASVIÐ OKTÓBER 2009.

HÖFUNDAR
ERNA J. ARNÞÓRSDÓTTIR SJÚKRAÞJÁLFARI
HERDÍS HERBERTSDÓTTIR HJÚKRUNARDEILDARSTJÓRI

MARGIR FAGAÐILAR Á LANDSPÍTALA LÁSU YFIR BÆKLINGINN OG KOMU MEÐ GAGNLEGAR
ÁBENDINGAR.

TEIKNINGAR: ÞÓRUNN BJÖRNSDÓTTIR SJÚKRAÞJÁLFARI

HÖNNUN:
KYNNINGARMÁL LSH/ÁJC