

A nyaki gerinc instabilitását és fájdalmát okozó proprioceptív károsodás vizsgálatának és kezelésének lehetőségei – evidenciák

Dr. Domján Andrea, Kasza Blanka Bernadett

Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar, Fizioterápiás Tanszék

Bevezetés: A fizioterapeutához forduló második legnépesebb betegcsoportot a nyaki fájdalommal küzdő betegek alkotják. A fájdalomhoz vezető károsodás, a panasz gyakorisága ellenére, nehezen diagnosztizálható és kezelhető.

A legfrissebb vizsgálatok eredményei szerint a nyaki fájdalom háttérben húzódó okok közül kiemelendő a cervikális propriocepció károsodása, amely következményesen a szenzomotoros kontroll zavarát okozza. A cervikális szenzomotoros kontroll a nyaki gerinc stabilitását biztosító rendszerként értelmezhető, amelynek vizsgálatára és kezelésére az elmúlt 20 évben több módszer és eljárás született. A leggyakrabban használt vizsgálati módszerek a szenzomotoros kontroll különböző alrendszerit foglalják magukba, továbbá eltérnek egymástól az elvárt feladat, illetve az eredmények számszerűsítésének módszere szempontjából. Az áttekintés célja a releváns, evidenciákkal alátámasztott vizsgálati és kezelési módszerek bemutatása.

A cervikális szenzomotoros kontroll vizsgálati és kezelési lehetőségei: Az idiopátiás nyaki fájdalommal küzdő betegek szenzomotoros kontrolljának vizsgálatára több teszt alkalmas, melyek közül két vizsgálati módszer érvényessége és megbízhatósága bizonyított. Ezek a joint position error (JPE) és a „The Fly” tesztek. Mindkét teszt az ízületi mechanoreceptorok, valamint az izmok, inak proprioceptív információin alapul, azonban különböznek a vizuális feedback, a cervikális szenzomotoros kontroll érintett elemei és az eszközigény szempontjából.

A krónikus nyaki fájdalom rehabilitációja — a fájdalomcsökkentő kiegészítő terápiák mellett — a szenzomotoros funkció helyreállítását célzó beavatkozásokat tartalmazza. A speciális cervikális proprioceptív re-tréning három, a rehabilitációs folyamatban egymást követő eleme a mély nyaki flexorok és extenzorok reaktivációja alacsony intenzitású, pontos működést igénylő feladatokkal; koordinált működésük gyakoroltatása poszturális szituációkban és funkció közben; valamint az erő és állóképesség fokozása a beteg funkcionális igénybevételéhez igazítva. A mély nyaki izomzat re-tréningje — a felületes izomzat aktivitásának csökkentésével és a mély stabilizátorok aktivitásának fokozásával — hatékonyan javítja a fej és a nyak poszturális kontrollját, valamint a neuromuszkuláris koordinációt.

Következtetések: A jelenleg rendelkezésre álló evidenciák a proprioceptív károsodást és a szenzomotoros kontroll zavarát célzó vizsgálati módszerek alkalmazását javasolják idiopátiás nyaki fájdalom esetén. A terápiás ajánlások a szenzomotoros funkció különböző elemeinek fejlesztését, különösen a propriocepció és a cervikális izomzat koordinációjának javítását hangsúlyozzák.

