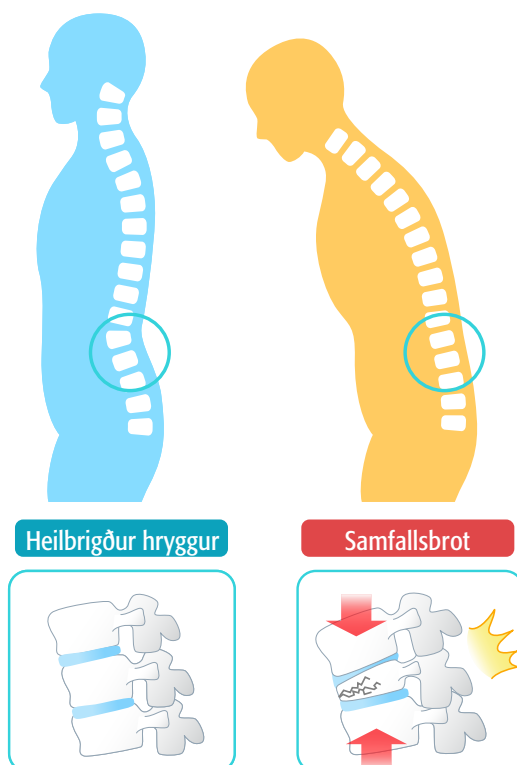


Samfallsbrot í hrygg

Samfallsbrot kallast það þegar bein í hryggsúlu fellur saman. Oftast í brjóst- eða mjóbaki.

Það tekur sex til átta vikur fyrir slík brot að gróa, en afleiðingarnar geta verið viðvarandi. Við endurtekin samfallsbrot stytst hryggsúlan og líkamshæð minnkar. Þá getur myndast svokallaður herðakistill og skökk líkamsstaða, sjá mynd 1. Með réttri meðferð og fyrirbyggjandi aðgerðum er hægt að draga úr líkum á beinbrotum af völdum beinþynningar.



Mynd 1. Áhrif samfallsbrots í hrygg á líkamsstöðu

Orsök

Orsök samfallsbrota er oftast beinþynning (osteoporosis), sem er sjúkdómur sem veldur því að beinin tapa kalki og verða stökk og brothætt. Samfallsbrot getur orðið við byltu eða við lítið átak svo sem við hósta eða að lyfta einhverju en einnig við slys án beinþynningar.

Einkenni

Beinþynning er einkennalaus þar til bein brotnar. Einkenni samfallsbrota eru oftast smellur og skyndilegur verkur í baki. Lítið samfallsbrot getur valdið sárum verkjum sem hamla hreyfingu. Verkir 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 fóru snemma í tíðahvörf (fyrir 42 ára aldur) eða áttu foreldri sem fékk samfallsbrot. Með hækkandi aldri eykst áhætta karla einnig.

Áhættuþættir sem hægt er að hafa áhrif á eru:

- Grannt holdafar.
- Kalk- eða D-vítamínskortur.
- Reykingar.
- Hreyfingarleysi.
- Minnkuð beinþéttni.
- Ýmsir sjúkdómar.
- Langvinn notkun tiltekinna lyfja svo sem barkstera.

Þeim sem hafa hlotið eitt eða fleiri beinbrot við lítinn áverka er helmingi hættara en öðrum við frekari beinbrotum. Beinþynning eykur einnig líkur á fleiri tegundum brota til dæmis í framhandlegg og mjöðm.

Bráð meðferð við samfallsbroti

Meðferð fyrst eftir samfallsbrot felst í léttari hreyfingu eins og göngu, réttari líkamsbeitingu, verkjastillingu, hvíld og notkun hjálpartækja þar til verstu einkennin eru gengin yfir. Búast má við að það taki um 8 vikur. Helstu ráð:

- **Verkjastilling:** Taka verkjalyf reglulega og í réttum skömmtum samkvæmt leiðbeiningum.
- **Hreyfing:** Mælt er með léttari hreyfingu sem allra fyrst. Þörf getur verið á að fá aðstoð heim fyrstu vikurnar og sjúkrahjálfun. Hjúkrunarfræðingar á Landspítala eða á heilsugæslustöð geta haft milligöngu um heimilisaðstoð og hægt er að hitta sjúkrahjálfa í allt að sex skipti án beiðni frá lækni.
- **Líkamsbeiting:** Huga að líkamsbeitingu og hlífa sér til að draga sem mest úr álagi á viðkvæma staði. Leitast við að halda hryggnum beinum og hreyfa sig hægt. Snöggar hreyfingar og hreyfingar sem valda snúningi á hrygg eða sveigju geta valdið sárum verkjum.
- **Hjálpartæki:** Nota hjálpartæki til að verða betur sjálfbjarga meðan verkir eru sem verstir.

Fyrstu vikurnar eftir brot er eftirfarandi ráðlagt:

- Byrja strax á [blóðrásar-](#) og [öndunaræfingum](#) til að draga úr líkum á blóðtappa í fótum og lungnabólgu.
- Halda bakinu eins beinu og mögulegt er við allar athafnir. Lágmarka snúning á bakið og álag á hryggjarliði með því að láta bringu og tær snúa í sömu átt.
- Taka tillit til verkja, forðast líkamlegt erfiði, skipuleggja daglegar athafnir, hvíla sig á milli og stoppa ef verkir aukast.
- Hafa hluti sem mikið eru notaðir innan seilingar.
- Breyta reglulega um líkamsstöðu, standa, liggja og sitja til skiptis. Sitja í sem stystan tíma í einu, þar sem meira álag er á hrygginn í sitjandi en standandi stöðu.
- Sitja við að klæða sig og nota við, hentug föt og góðan skóbúnað.
- Íhuga að hætta reykingum og allri annarri notkun tóbaks, svo sem í munntóbaki og rafretum. Nikótín getur tafið bata. Hægt er að fá aðstoð við að hætta að reykja á heilsugæslustöðvum eða á www.heilsuvera.is (netspjall, símaráðgjöf og fræðslufni).
- Þegar frá líður broti er æskilegt að gera styrkjandi æfingar til að viðhalda vöðvakrafti.

Hjálpartæki

Ýmis hjálpartæki er hægt að kaupa eða leigja. Ef þörf er á hjálpartæki til lengri tíma en þriggja mánaða er hægt að fá sum þeirra lánuð frá Sjúkratryggingum Íslands. Iðjuþjálfri, sjúkraþjálfari eða læknir sækir um hjálpartækin. Dæmi um gagnleg hjálpartæki:

- **Griptöng, sokkaífera og langt skóhorn** auðvelda 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.
- **Kubbar** til að hækka rúm geta auðveldað það að komast fram úr. Rúm á að vera 5-10 cm hærra en sethæð mælt frá hæl að hnésbót.
- **Baðbretti, sturtustóll og salernisupphækkun** geta auðveldað athafnir og aukið öryggi.
- **Göngugrind** getur reynst nauðsynleg til að draga úr álagi á hrygginn á meðan brotið er nýlegt. Ganga þarf nálægt grindinni og gæta þess að halda hryggnum ávallt eins uppréttum og hægt er.

Líkamsstaða

Til að draga úr óþægindum á meðan brotið er að gróa og minnka álag á hrygginn skiptir máli að huga vel að líkamsbeitingu við athafnir daglegs lífs. Hér að neðan eru leiðbeiningar sem mælt er með að fylgja.

Farið fram úr rúmi (mynd 2)

- Liggja á baki og draga báða fætur að sér þannig að iljar hvíli á dýnu.
- Velta sér á hliðina með bakið beint.
- Láta fætur síga út yfir rúmstokkinn.
- Ýta líkamanum upp í sitjandi stöðu með með báðum höndum.
- Farið er öfugt að þegar lagst er upp í rúm.



Mynd 2. Farið fram úr rúmi: Beygja hné, velta sér á hlið með bakið beint, reisa sig við.

Legustelling (mynd 3)

Þegar legið er út af ættu þyngstu hlutar líkamans að sökkva niður í undirlagið (dýnuna) þannig að eðlilegar sveigjur hryggjar haldist. Koddi þarf að styðja við eðlilega sveigju hálsins. Óhætt er að hafa lítinn kodda undir hnjam og getur það jafnvel létt álagi af baki.



Mynd 3. - a. Slæm legustaða



b. Góð legustaða

Setstaða (mynd 4)

Huga þarf að setstöðu á meðan samfallsbrot er að gróa og varast að sitja of lengi í einu.

- Sitja vel upp í stólnum með stuðning við spjald- og mjóhrygg, þannig að eðlilegar sveigjur hryggjarins haldist.
- Sitja jafnt á báðum rasskinnum.



Mynd 4. - a. Slæm setstaða



b. Góð setstaða

Forvarnir gegn frekari brotum

Margt er hægt að gera til að seinka áhrifum beinþynningar og draga úr byltuhættu. Til að draga úr líkum á frekari beinbrotum síðar á ævinni er mælt með eftirfarandi úrræðum.

Lyf og fæðubótarefni

- Fylgja leiðbeiningum um töku sérhæfðra lyfja til beinverndar sem draga úr líkum á samfallsbrotum.
- Taka inn D-vítamín sem fæðubótarefni, annað hvort lýsi eða D-vítamíntöflur daglega. Ráðlagður dagskammtur af D-vítamíni er 15 µg (600 AE) fyrir fólk 70 ára eða yngra og 20 µg (800 AE) fyrir fólk eldra en það. Ein matskeið eða 10 ml af þorskalýsi inniheldur 20 µg af D-vítamíni.
- Taka inn 800 mg af kalki eða meira á dag. Mælt er með að konur eftir tíðahvörf taki inn 1000 mg af kalki daglega.
- Í vissum tilfellum er mælt með kvenhormónagjöf fyrir konur eftir tíðahvörf.

Líkamsþjálfun og hollir lífshættir

Kyrrseta er einn af áhættuþáttum beinþynningar. Hreyfing eins og ganga og þjálfun með mótstöðu hefur bestu áhrifin á styrk beina. Mælt er með að:

- Hreyfa sig reglulega, í að minnsta kosti 30 mínútur daglega. Hreyfingu má skipta niður í styttri lotur. Göngustafir geta verið góð hjálpartæki, bæði til stuðnings og til þjálfunar fyrir efri hluta líkamans.
- Æfa jafnvægi.
- Sjúkraþjálfarar geta leiðbeint með æskilega hreyfingu og jafnvægisþjálfun.

Auk hreyfingar er mikilvægt að:

- Borða holla fæðu. Fylgja ráðleggingum Embættis landlæknis um mataræði, sjá [Ráðleggingar um mataræði](#).
- Nota ekki tóbak. Nikótín í tóbaki getur tafið bata. Að hætta að reykja dregur úr frekari beinþynningu. Þeir sem vilja hætta að reykja geta leitað aðstoðar á heilsugæslustöðvum eða á www.heilsuvera.is (netspjall, símaráðgjöf og fræðsluefni).
- Forðast að ofnota áfengi. Því fylgir byltuhætta.

Byltuvarnir

Byltur eru algengar á efri árum og afleiðingar þeirra geta verið alvarlegar til dæmis beinbrot, áverkar, verkir og töpuð færni. Endurteknar byltur geta valdið kvíða eða hræðslu við að detta aftur og smám saman dregið úr lífsgæðum. Vert er að gefa gaum að ýmsu í daglegum venjum og umhverfi sem hægt er að hafa áhrif á til að forðast byltur, [sjá Byltuhætta og byltuvarnir](#).

Eftirfylgd

Hafðu samband við heilsugæslu ef eftirfarandi á við þig:

- Verkur lagast ekki eftir sex til átta vikur.
- Ráðlögð verkjalyf gera ekki nógu mikið gagn.
- Upplýsingar vantar um hjálpartæki.

Leitaðu á bráðamóttöku ef:

- Verkir versna þrátt fyrir verkjalyf
- Þú missir stjórn á þvaglátum eða hægðum
- Máttur minnkar í fótum
- Hiti verður meira en 38,2°C

**Hringdu í 112 ef einkenni eru alvarleg
til að fá flutning á bráðamóttöku**

Frekari upplýsingar

Vefir með upplýsingar um beinvernd:

- www.beinvernd.net

Fræðsluefni

- [Byltuhætta og byltuvarnir](#)
- Myndbönd
 - » Öndunaræfingar: <https://vimeo.com/771111625>
 - » Blóðrásaræfingar: <https://vimeo.com/1081881383>