

Bol u lopatici - 15 uzroka i 5 načina da je ublažite

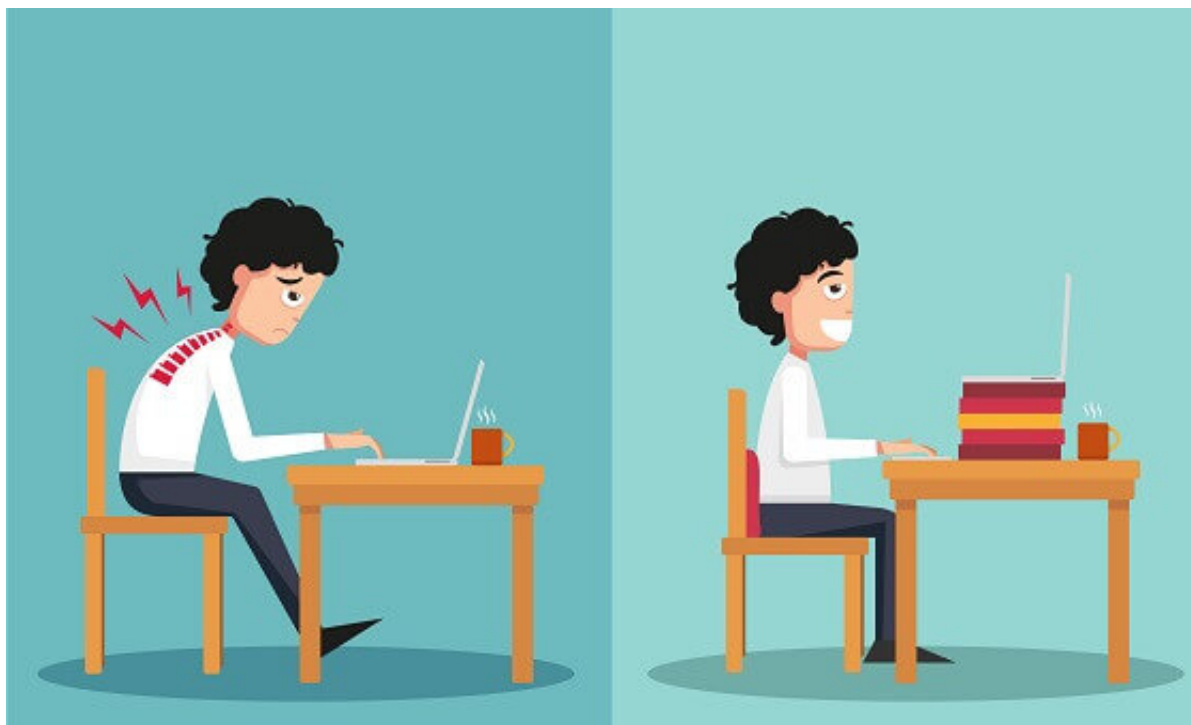


Lopatica je plosnata **kost ramenog obruča**. Ima obliku trokuta. Pričvršćena je na **stražnju stranu prsnog koša**. Postoji više mogućih uzroka za **bol u lopatici** ili oko nje. To može biti zbunjujuće na prvu. Ponekad bol nije razlog za zabrinutost, a ponekad ukazuje na ozbiljne probleme ili čak rak pluća.

15 najčešćih uzroka boli u lopatici

Loše držanje

- **Loše držanje pri radu na računalu** - Možda ne znate da korištenje miša u lošem položaju može uzrokovati bol u lopatici. Ako je tako, trebali biste postaviti miš tako da ga možete dotaknuti samo podizanjem ruku ne pomičući lakat.



- **Duga vožnja** - Ako u vožnji držite ruke visoko gore s podignutim laktovima, primijetit ćete bol ispod lijeve lopatice.
- **Držanje teškog predmeta ili osobe duže vrijeme bez dodatnog oslonca.**
- **Držanje torbe na ramenu.**
- **Spavanje na boku** - stavlja dodatni pritisak na ramena, vrat i čeljust. Spavanje na trbuhu pak uzrokuje pritisak na čeljusti, a to je još gore.
- **Dizanje utega** - ako dižete utege, a ne usklađujete svoje leđne mišiće, možete očekivati bolove u lopatici.

Starenje

Sa starenjem se smanjuje gustoća kostiju. **Osteoporoza** može učiniti vaše kosti još krhkim ili osjetljivim na ozljede. U tom slučaju, manji padovi mogu dovesti do bolova u lopatici, zbog frakture ramene kosti ili lopatice.

Hernija diska

Kralješci kralješnice odijeljeni su diskovima građenima od hrskavice. Svaki disk ima jaki vanjski sloj i mekši unutarnji dio koji djeluje kao amortizer za vrijeme kretanja. Ako disk propadne, na primjer, nakon ozljede ili starenjem, **unutarnji dio diska se može izbočiti ili popucati** kroz vanjski sloj. Tada govorimo o herniji diska. Izbočeni unutarnji dio diska može pritiskati ili nadraživati živčani korijen, a može ga čak i

ozlijediti.

Uklješteni živac

Uklješteni živac možete liječiti kremama na bazi masti ili lijekovima za umirenje živaca. Ako se problem ponavlja, vaš liječnik može vam preporučiti fizikalnu terapiju.

Artritis

Artritis također može biti uzrok probadajuće boli u lopatici.



Prijelom

Jedan od najjačih uzroka bolova u ramenu je **prijelom ključne kosti ili lopatice**. U nekim slučajevima morat ćete na operaciju za namještanje kosti te potom slijediti vježbe za ramena.

Žučni napad

Bolesti žuči poput **žučnih kamenaca** često uzrokuju **bol ispod desnog ramena**. Žučni kamenci ometaju protok žuči, a to dovodi do boli u trbuhu koja može prijeći na

desno rame. Žučnih napad može trajati nekoliko minuta do nekoliko sati. Uglavnom se događa nakon teškog i masnog obroka.

Srčani udar

Kod muškaraca srčani napadi **uključuju bol u ramenu**, a **kod žena** je bol **između lopatica**. Imajte na umu da su potrebni drugi simptomi da biste vi ili liječnik utvrdili je li riječ o srčanom.



Povećana slezena

Povećanje slezene (kod infektivne mononukleoze, leukemije, limfoma ili ciroze jetre) može uzrokovati **bol** koja **iz abdomena** koja **može doći do lopatice**.

Razvoj bolesti jetre

Bakterijska infekcija jetre, rak i druge bolesti jetre mogu uzrokovati bol u lopatici. Bol iz jetre putuje do ramena ako se bolesti ne tretiraju pravovremeno. (Slično vrijedi i za gušteraču.)

Rak dojke

U mnogim slučajevima, bol u ramenu je posljedica raka dojke koji se proširio. Žene koje imaju rizik od raka dojke trebaju redovito provjeravati osjećaju li bol u lopatici.

Rak pluća

Maligni tumor koji raste na vrhu pluća može uzrokovati stalnu bol u lopatici.

Stres

Kronični **emocionalni stres, tjeskoba i depresija** mogu povećati **napetost** u gornjim mišićima leđa.

Prehlada i gripa

Kada dobijete gripu, najprije primijetite bol u tijelu. Nakon toga, vaša je nelagoda povezana s temperaturom i curenjem iz nosa. Ako nastavite osjećati **ukočenost ramenog mišića**, olakšajte je toplim oblozima.

Smrznuto rame

Smrznuto rame javlja se **kod odraslih između 40 i 60 godina**. Pojavljuje se kod zadebljanja i oteknuća mekog tkiva koje obavija rameni zglob. Smatra se da se oštećeno tkivo nakuplja unutar ramene kapsule i uzrokuje njeno zadebljanje, nateknuće i ukrućivanje. To ostavlja manje prostora za gornju ramenu kost u zglobu i uzrokuje **krut i bolan pokret**.



4 načina da ublažite bol u lopatici

Obratite pažnju na položaj ruku i ramena - odmorite

Pokušajte prestati raditi nešto što opterećuje vaša ramena da bi im omogućili odmor. Pomozite si **zavojima** kojima možete poduprijeti ruku.

Pažljivo se istežite

Radite jednostavne vježbe istezanja kako bi opustili mišiće ramena i ublažili osjećaj boli.

Primijenite led ili tople obloge na bolno mjesto

U slučaju upale zbog **istegnuća mekih tkiva**, kao što su mišići, primjenjuje se led. Zagrijani **jastučići za** ramena također mogu poboljšati **cirkulaciju**, što će ubrzati oporavak i olakšati bol.

Lijekovi

Liječnik će vam obično dati recept za nesteroidne **protuupalne lijekove** (npr. Ibuprofen). Mogu vam dati i steroidne injekcije.

Operacija

Kirurško liječenje potrebno je za neka stanja – **prijelome i istegnuća**.



Kada posjetiti liječnika?

Uvijek se obratite svom liječniku ako drugi simptomi poput **mučnine, poteškoća pri disanju** ili **boli u prsima** potraju. Obratite pažnju na druge simptome, jer će to olakšati dijagnozu.