

Bol u ruci - uzroci i liječenje



Bol u ruci odnosi se na bol koja se javlja negdje između **ramena i ručnog zgloba**. Međutim, uzrok boli u ruci ne mora potjecati iz ruke nego može biti vezan i za probleme **vrata i kralježnice**.

Ruke se sastoji od **tri glavne kosti**, od živaca, mišića, tetiva, ligamenata i zglobova. Svi ti dijelovi su osjetljivi na oštećenja ili ozljede koji mogu uzrokovati bol u ruci.

Bol u ruci je uglavnom **manjeg intenziteta** i može se tretirati u kućnoj njezi. Ipak neki lomovi kao i problemi sa **živcima** mogu uzrokovati jaku bol i zahtijevati intenzivnu medicinsku njegu.

[Doznajte više o bolovima u zglobu ruke!](#)

Bol u lijevoj ruci može biti znak nadolazećeg [srčanog udara](#). Međutim, trnci u lijevoj ruci ne ukazuju na moždani ili srčani udar. Odlazak kod liječnika i potvrda o urednom **EKG-u** može vam spasiti **život**. Ako uz bol u lijevoj ruci osjetite simptome poput: boli i pritiska u grudima, malaksalosti, preznojavanja, [mučnine i povraćanja](#), snažnog lupanja srca i nedostatka daha - javite se u najbližu ambulantu **hitne pomoći**.

Trnci i bolovi u ruci i ramenu mogu biti uzrokovani raznim ozljedama te kompresijom na živce koji se nalaze između kralježnice, ramena, ruke i šake, a uzrok može biti i

upala živca u ruci.

Bol u desnoj ruci i ramenu simptom je malog broja bolesti. Ako se bol u ruci javlja kao posljedica upale mišića, problem će riješiti oblozi i pošteda ruke.



Najčešći uzroci pojave boli u ruci

Uzroci bolova u ruci se uvelike razlikuju jer mogu biti uzrokovani banalnim oboljenjima ali i po život opasnim stanjima. Iznimno je važno javiti se liječniku zbog bolova u ruci koji traju dva dana, a ne reagiraju na analgetike.

- ozljede Brahijalnog pleksusa
- slomljena ruka
- slomljeni zglob
- [artritis](#)
- [burzitis](#)
- maligne bolesti, primarne ili metastatske
- [sindrom karpalnog tunela](#)
- [diskus hernija](#)
- uganuće i istegnuće
- tendinitis
- teniski lakat

- ukliješten živac u laktu

Uzrok bolova i teškom pomicanja ramena i cijele ruke može biti sindrom smrznutog ramena. Obilježje ovog sindroma su krute tetive, mišići i ligamenti koji se nalaze u ramenu. **Povreda** ili prečesto ponavljanje istog pokreta odnosno kretnje rukom (tenis, rad za računalom, rad za strojem) može dovesti do **upale tetive**.

[***Pročitajte više o reumatoidnom artritisu!***](#)

Kod velikih povreda ruke ili ramena poput **iščašenja** javlja se bol u ruci i ramenu koja s vremenom prelazi u ukočenost u tim regijama. Nepravilno i pogrešno držanje također može dovesti do pojave **bolova u ruci**. Tada se najčešće javlja bol u predjelu **lopatice**.

Upala živca u ruci je karakterizirana simptomima poput: trnjenja u nadlaktici koje se širi prema šaci, gubitak punog osjeta u šaci, slabosti mišića ruke, boli u ramenu, ruci, šaci ili prstima te peckanja u ramenu, ruci ili šaci.

Tretiranje/ liječenje boli u ruci

Samopomoć

Liječenje bolova u ruci ovisi o uzroku bolova u ruci. Najbolje rješenje je odlazak liječniku koji će vas uputiti na pretrage kako bi se problem dijagnosticirao i počeo pravovaljano tretirati.

Čak i kod **ozbiljne ozljede** ruku moguće je pomoći si od doma. Ako mislite da imate **slomljenu ruku** ili zglobov, aplicirajte **ledeni oblog** na zahvaćeno područje i imobilizirajte ruku zavojem ili remenom dok ne dobijete stručnu medicinsku pomoć. (liječničku pomoć morate potražiti u što kraćem roku - pogotovo prilikom otvorenih prijeloma ruke).

Ako imate **ukliješteni živac**, važno je da pazite na ispravno držanje, koristite ergonomski stolac za sjedenje i radite česte pauze na poslu.

- **Odmarajte** - ako primijetite određene bolove u ruci, pokušajte otkriti koji vam pokreti ruke uzrokuju nelagodu, te ih nastojte izbjegavati. Nakon posla koji uključuje aktivno korištenje ruku, priuštite si odmor u kojem ćete ruku držati u položaju koji vam ne izaziva bolove.
- **Napravite pauzu** - ako je potrebno uzmite bolovanje ili slobodne dane. **Bolovanje** je najbolje uzeti ako imate pravo na fizikalnu terapiju, jer kombinacija posla i terapije neće pomoći u liječenju.
- **Lijekovi protiv bolova** - premda neće otkloniti uzrok, mogu u velikoj mjeri

pomoći u stopiranju neugodnih bolova tijekom noći i samim time poboljšati kvalitetu odmora ali i sna.

- **Apliciranje leda** - ledeni oblog ili vrećica smrznutog graška na bolnom području, tri puta dnevno po 20 minuta, mogu pomoći umirivanju živca. Međutim nekim osobama godit će topli oblozi, koji se također mogu koristiti u smanjivanju intenziteta boli.
- **Kompresivni zavoj** također može pomoći u smanjivanju boli u ruci.
- **Potpورا** - blago podignite ruku i poduprite ju jastucima. Podupiranje ruke trebalo bi djelovati kod smanjivanja otoka.

Donosimo vam video u kojem možete vidjeti kako smanjiti bolove u rukama. Video zapis je isključivo informativnog karaktera. Vježbe nemojte izvoditi bez prethodne konzultacije s vašim liječnikom. Premda vam prikazane vježbe mogu pomoći, one mogu i pogoršati stanje.

<https://www.youtube.com/watch?v=tRnqF-AFFdw>

Kada potražiti pomoć liječnika?

Liječnika trebate posjetiti ako se bol u ruci ne povlači nakon nekoliko dana, ako se otekline **povećava** te u slučaju da se ozljeda brahijalnog plexusa nije poboljšala.

Kao što smo već naveli u poglavlju o simptomima trebali biste potražiti liječničku pomoć ako su bolovi u ruci povezani s **drugim simptomima** jer se može raditi o [srčanom](#) ili [moždanom](#) udaru.

U slučaju da teško pomičete ruku ili rame, te ako vas ruka, rame ili šaka bole čak i kada se naprežete, javite se liječniku. Ako pak čujete **lom** ili **krckanje** u kostima prilikom ozljede ruke ili ramena, potražite hitnu liječničku pomoć.

Prirodno liječenje bolova u rukama

Najveći učinak protiv bolova u rukama imat će preventivne mjere koje mogu pomoći u **spriječavanju nastanka** tegoba. Jedan od danas najpopularnijih začina - [kurkuma](#) - može u velikoj mjeri pomoći kod bolova jer ima **antiupalno** i **antioksidativno** djelovanje. [Kurkumu](#) možete pomiješati s malo mlijeka i [meda](#) te popiti kada osjećate da vas bole zglobovi. Za bolji učinak, preporučujemo kapsule s velikom koncentracijom kurkume koje možete naručiti [ovdje](#).

[Jabučni ocat](#) može pomoći u smanjenju bolova u **zglobovima** svojim djelovanjem na štetne materije u organizmu. Jabučni ocat bogat je izvor **elektrolita** poput kalija, kalcija, fosfora i magnezija. [Jabučni ocat](#) potrebno je konzumirati svako jutro. Dakle

žličica meda, žlica jabučnog octa i čaša mlake vode - to je sve što vam treba za zdrav život bez boli.



Bijeli luk je još od davnina poznat kao izvrstan lijek koji ima snažno **antioksidativno** djelovanje. Češnjak je bogat sumporom i selenom koji će imati antireumatsko djelovanje. Oblog od [češnjaka](#) potrebno je držati tri sata na oboljelom mjestu.

[Đumbir](#) - kapsule, čaj, svježi ili kandirani - u bilo kojem obliku đumbir ima antireumatski učinak i pomaže kod općeg poboljšanja organizma. [Čaj od koprive](#) također može biti djelotvoran . Osim što će smanjiti intenzitet bolova - čaj je izvrstan izbor za zdravlje urinarnog trakta.

Čajevi koji vam mogu pomoći u otklanjanju neugodnih bolova su: čaj od [paprene metvice](#), diskoreja, kamilica, [pasiflora](#), [gospina trava](#) i stolisnik. Većinu ovih čajeva možete i međusobno kombinirati. **Dvije šalice dnevno** ovih čajeva trebale bi smanjiti intenzivne bolove.

Od alternativnih metoda u medicini može vam pomoći [akupunktura](#), [refleksologija](#) i joga.