

# Kompleksni regionalni sindrom bola

ili algodistrofija ili još  
Sudekova bolešt

Serbe



suva

 **crr sion**  
clinique romande de réadaptation

# Šta je to ?

Postoje mnogobrojni nazivi za ovaj sindrom. Sadašnji zvani ni naziv je Kompleksni Regionalni Sindrom Bola, ali se u svakodnevnom govoru još uvek koristi termin algodistrofija ili Sudekova bolest. Tako e, u nastavku ove brošure koristi e se izraz algodistrofija.

Nakon nekog šoka, povrede, preloma ili hiruškog zahvata, naše telo reaguje. U slu aju algodistrofije, ta reakcija je previše jaka, kao da naše telo prekomerno reaguje.

Ta se reakcija manifestuje skupinom promena na samom i okolnom predelu povrede ili operisane regije. Ne radi se o reakciji kao posledici mikroba, ne upu uje na infekciju

Ponekad se te promene tako e manifestuju na daljinu. Neki pacijenti, na primer, imaju bol u ruci i ramenu, dok je samo rame pretrpelo povredu. Drugi pacijenti imaju bolove u stopalu i kolenu dok je povredom zahva eno samo koleno.

Ako ova brošura ne daje odgovore na sva vaša pitanja:

- Razgovarajte sa vašim lekarom
- Posetite sajt : <http://www.planetesante.ch/Maladies/syndrome-douloureux-regional-complexe>

# Šta se zna o algodistrofiji?

Dobro je poznato kako se manifestuje algo-distrofija.

## **Bol :**

- bol može da bude veoma intenzivan ; prisutan je tokom dana, ali i tokom no i, u stanju mirovanja ili prilikom kretanja/pokreta
- osoba ose a niz razli itih bolova koji se mogu okarakterisati udnim: postoje tupi bolovi, ose aji strujanja, bolovi u vidu žarenja, bolovi u predelu povrede i bolovi koji se premeštaju u okolnim predelima. Nedostatak kretanja/pokretljivosti, nepravilno držanje kao i injenica da sa bolom, miši i postaju tvrdi i napeti, mogu tako e objasniti prisutnost bolova.
- bol ponekad varira, ali se ne zna u potpunosti zbog ega : u odre enim trenucima ili danima, bol je ja i a u nekim momentima ili danima slabiji.

## **Ograni enost pokretljivosti :**

Zglob je ukru en i smanjuje mogu nost pokretljivosti. Može se u inita kao da okolni predeli previše zaceljaju i otežavaju pokretljivost.

## **Bol je propra ena drugim simptomima :**

- promene temperature...od ose aja toplote do ose aja hladno e
- promene boje... bledo a ili crvenilo
- nateknu a (oticanje pa smanjenje otoka)
- reakcije na dodir koji postaje veoma osetljiv, prevazilaze i povre eni predeo
- povišeno ili smanjeno znojenje
- koža može postati više sjajna
- promene maljavosti (poja ana ili smanjena)
- ose aj slabosti i povremeno drhtanje
- ose aj da povre eni predeo više ne pripada svom telu
- ruka ili noga ponekad zauzima udan položaj.

## Posledice algodistrofije su dobro poznate

- Zabrinutost i anksioznost : algodistrofija ima destabiliziraju i u inak.
- Pad morala : neaktivnost je teško prihvatljiva.

# Kako napreduje bolest ?

Većinom vremena, evolucija bolesti je zadovoljavajuća, pogotovo ako bol blede, ako pokretljivost nije previše umanjena i ako je osoba aktivna. Ali dugo traje.

**Na početku**, u najčešćim oblicima, pojavljuju se na upalu zahvaćenog područja :

- To je period kada je bol intenzivan, konstantan i dnevno prisutan
- period kada je pokretljivost umanjena
- period kada se javlja oticanje, osećaj toplote ili hladnoće, itd.
- to je najteži period.

U tom periodu, važno je tretirati bol i održavati pokretljivost.

## Nakon toga,

- nailazi period kada bolovi postaju blaži, manje konstantni. Odnos se na aktivnost i pokretljivost
- period kada je pokretljivost još uvek umanjena, ali se postepeno poboljšava
- to je razdoblje kada se počinju sagledati napredak i promene.

U ovom stadijumu je bitno raditi na oporavljanju pokretljivosti i, stalno, tretirati bol.

## Na kraju,

- evolucija ide u smeru oporavka a najčešće ka izlječenju
- postoji mogućnost dalje ali manje prisutnosti bola i ukloenosti.

Postoji drugi, ređi oblik algodistrofije kod koga, već od početka, ima manje oticanja i gde je uglavnom bol u prvom planu.

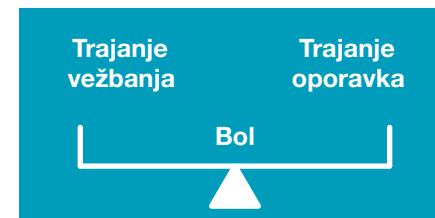
# Kako se leči ?

## Zna se šta treba raditi :

- Na početku, kod najčešćeg oblika koji liči na upalu, **najučinkovitiji lekovi** su kortizon ili lekovi koji deluju na kost (bisphosphonates)
- **Praktikovati globalno pomeranje tela !**  
U slučaju algodistrofije šake, može se primenjivati hodanje, kada se radi o algodistrofiji stopala, mogu se praktikovati aktivnosti koje podrazumevaju upotrebu ruku.
- **Ne zaboraviti na povrede ni ud !**  
U slučaju algodistrofije šake, mogu se pomerati ostali zglobovi ruke, lakat i rame
- **Postepeno pomerati povrede ni zglobove ! POVEĆAVAJU I AKTIVNOST**

Sve je stvar uravnoteženosti. Potrebno je uraditi "ono što je neophodno" kako bi se postigao napredak, bez puno bola : malo vežbanja nije dobro, previše vežbanja takođe nije dobro.

Važno je pronaći odgovarajući odnos između :



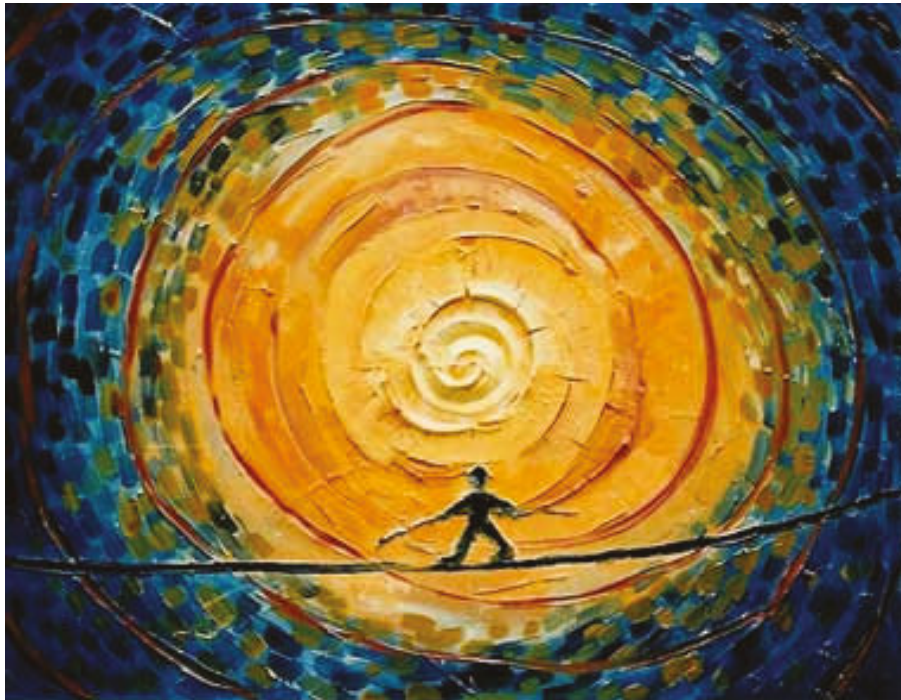
Taj odnos se na početku najčešće svodi na jedan do dva sata odmora nakon 30 minuta vežbanja. Trajanje odmora se postepeno smanjuje.

Tako na primer, potreba za četvorodnevnom odmorom nakon jednog asovnog plesa ne predstavlja odgovarajući odnos. Ali, plesati uveče i tokom sat vremena i odmarati tokom noći, može postati dobar odnos.

- Razgovarati sa svojim terapeutom kako bi se pronašao odgovarajući odnos.
- Imati strpljenja jer je potrebno vremena : nekoliko meseci, ponekad godinu ili dve.
- Ne ustruavati se postavljati pitanja kako bi se osećali sigurnije.
- Ako su psihološke posledice veoma prisutne, ne ustruavati se razgovarati sa svojim lekarom i zatražiti konsultaciju sa psihologom.

# Šta nije poznato o algodistrofiji ?

Nemogu e je objasniti zašto kod ponekih osoba dolazi do ove reakcije : kod nekih osoba se javlja kod nekih ne.



R. Desnos, arbrelettres, 2009

# A posle ?

## ... nakon izle enja ?

Nakon izle enja od algodistrofije, može se živeti kao pre, vratiti se svojim aktivnostima, imati posao, hobije, praktikovati sport, ...

- nakon algodistrofije, nema ve eg rizika od oslabljenja kostiju, ak ni s godinama ;
- nakon algodistrofije, ne postoji ve i rizik od nastanka artroze, ak ni s godinama ;
- nakon algodistrofije, ne postoji ve i rizik od nastanka osteoporoze, ak ni s godinama.

## Prevenција

Ne zna se ta no kakvi su rizici od ponovnog oboljenja. Nepoznato je kako spre iti nastanak algodistrofije. Usled sumnje na postojanje algodistrofije, važno je na po etku dobro ublažiti bol ; uzimanje vitamina C može eventualno da smanji rizik od nastanka algodistrofije.

Ukoliko imate algodistrofiju a desi vam se nova povreda ili novi operativni zahvat, pri ajte o tome sa svojim lekarom.

# Pitanja ?

## **PD Dr François Luthi**

Služba za rehabilitaciju lokomotornog aparata  
Šef službe

Tel. +41 27 603 21 75

## **G a Christine Favre**

Služba za psihosomatiku  
Psiholog specijalista iz oblasti psihoterapije FSP

Tel. +41 27 603 24 75

## **Clinique romande de réadaptation**

Av. Grand-Champsec 90  
Case postale 352  
CH-1951 Sion

T. +41 27 603 30 30  
F. +41 27 603 30 31

info@crr-suva.ch  
www.crr-suva.ch

