



# ZLROM KOSTI

Jožef Kramberger

## 1. *Kateri so najpogostejši zlomi?*

Najpogostejši zlomi pri odraslih so na naslednjih delih:

- spodnji del koželjnice,
- predel zgornjega dela stegenice,
- gleženj.

Najpogostejši zlomi pri otrocih so na naslednjih delih:

- podlahtnica,
- spodnji del nadlahtnice, tik nad komolčnim sklepom,
- nadlahtnica,
- ključnica.

## 2. *Kaj povzroči zlom kosti?*

Zlom povzroči sila, ki deluje na kost in je večja od njene trdnosti in prožnosti. Na obliko in stopnjo zloma vplivajo tudi smer, hitrost in jakost sile ter starost in vrsta kosti, kot tudi bolezni, pri katerih je trdnost in prožnost kosti oslABLJENA.

Ločimo naslednje zlome:

- zaprti zlom (enostavni): ni neposredne povezave poškodovane kosti z zunanjim okoljem,
- odprti zlom (zapleteni): prekinitev kože in podkožnih tkiv sega do zloma ter njegovega hematoma. Odprti zlomi se pogosteje okužijo kot zaprti,
- kompresijski zlom: je posledica sile, ki eno kost pritiska ob drugo ali deluje vzdolž kosti. Pogosti so npr. pri starejših ženskah, ko se jim vretenca, oslABLJENA zaradi osteoporoze, posedajo in nato zlomijo,
- kominutivni zlom: močna, neposredna sila povzroči številne prelome. Nastanejo številni kostni fragmenti. Če je prekinjen krvni obtok v kostnem fragmentu, se zlomi celijo počasi,
- avulzijski zlom: nastane, ko močno krčenje mišice iztrga del kosti, na katerega se narašča kita. Taki zlomi so najpogostejši v ramenih in kolenih, možni so tudi v stopalih,
- patološki zlom: nastane na mestu, kjer tumor, ponavadi rakav, vrašča v kost in jo oslabi. OslABLJENA kost se prelomi že ob najmanjši poškodbi ali celo brez nje.



### 3. *Kako se kaže zlom?*

Znaki zlomov se pri odraslih razlikujejo od znakov pri otrocih. Pri odraslih so izraženi vsi znaki zloma, saj se kost zlomi kot suha veja in imamo več kostnih odlomkov. Imenujemo jih tudi zdrobljeni zlomi. Znaki so:

- oteklina,
- bolečina na pritisk,
- raskavo škrtanje kostnih odlomkov,
- zavrta aktivna gibljivost.

Znaki zlomov pri otrocih so drugačni od zlomov pri odraslih, zato jih težje prepoznamo. Kosti so mlade, prožne, se zvijejo, počijo ali se razcepijo kot mlada veja, zato rečemo, da gre za zlom po tipu zelene veje. Večkrat manjkajo nekateri znaki za zlom. Pozorni moramo biti na otroka, ki poškodovanega uda ne uporablja. Pomisliti moramo na zlom in tako tudi ukrepati. Največkrat prisotni znaki zloma pri otrocih:

- oteklina,
- bolečina,
- omejena gibljivost.

### 4. *Kako postavimo diagnozo?*

- Anamneza.
- Klinični pregled poškodovanca.
- Rentgensko slikanje poškodovanega predela.
- Glede na trenutno stanje se lahko travmatolog odloči še za dodatne diagnostične postopke (računalniška tomografija – CT, magnetna resonanca – MR ...).

### 5. *Kako poteka zdravljenje?*

Zlomi se celijo tako, da nastaja nova kostnina, ki premosti špranjo med odlomkoma kosti. Zato je cilj zdravljenja namestiti kostna odlomka ali več le-teh čim bližje drug drugemu in ju (jih) zadržati v pravilnem položaju. Zlomljena kost potrebuje vsaj 4 tedne, da se zaceli, kar pri starejših bolnikih traja ponavadi dlje. Ko se kost popolnoma zaceli, je le-ta ponavadi tako močna kot pred zlomom.

V grobem lahko zdravljenje razdelimo na: konzervativno (zaprto uravnavanje kostnih odlomkov in zunanja imobilizacija – najpogosteje longeta ali longeta, ki narejena v mavčni ovoj) in operativno (kirurško) zdravljenje, kjer z operativnim posegom naravnamo zlom in v veliki večini primerov napravimo notranjo imobilizacijo (osteosintezo). Čas, potreben za popolno okrevanje, je različen, giblje se od 6 do 8 tednov, lahko pa tudi veliko dlje. Mnogokrat je sestavni del zdravljenja po zlomu tudi fizikalna terapija.



## **6. *Kako poteka spremljanje bolnika z zlomom?***

Spremljanje zloma je v domeni travmatologov. Opravljenih je več rentgenskih kontrol, predvsem v smislu kontrole preraščanja zloma in položaja odlomkov.

## **7. *Kako si lahko pri zlomih pomagata sami?***

Samopomoč je v preventivi. Izogibati se je potrebno situacij, ki bi lahko pomenile nevarnost za poškodbo kosti. V primeru poškodbe poškodovanega dela telesa na smemo premikati, da dodatno ne poškodujemo okoliških tkiv, oz. da ne povečamo območja poškodbe. Skoraj v vsakem primeru potrebujemo pomoč druge osebe, da nam pomaga pri imobilizaciji ali nas odpelje k zdravniku. V težjih primerih je potrebno poklicati za pomoč usposobljene ekipe reševalcev (na številko 112).

## **8. *Kako zlom vpliva na vaše življenje?***

V času zdravljenja zloma/ov niste pridobitno sposobni ali pa ste močno okrnjeno pridobitno sposobni. Po zaceljenju je potreben dodaten čas za popolno rehabilitacijo. V slabših primerih lahko zlom(i) pusti(jo) trajne posledice in invalidnost.

## **9. *Ali in kako lahko nastanek zloma preprečite?***

Na to vprašanje je težko odgovoriti. Do določene mere je zlom lahko preprečiti. Izogibati se je potrebno situacijam, ki bi pripeljale do poškodbe, oz. izogibati se silam, ki bi delovale na naše telo tako močno, da bi prišlo do zloma(ov). Vemo, da tako idealnih razmer ne moremo pričakovati. Lahko pa delujemo preventivno tako, da ohranjamo kosti v dobri pripravljenosti tako, da preprečujemo nastanek osteoporoze. To lahko dosežemo z zdravim načinom življenja, prehrano, gibanjem ...