



HRVATSKI LIJEČNIČKI ZBOR
HRVATSKO DRUŠTVO UMIROVLJENIH LIJEČNIKA
CROATIAN MEDICAL ASSOCIATION
CROATIAN SOCIETY OF RETIRED MEDICAL DOCTORS

10000 Zagreb, Šubićeva 9, Croatia
E-mail: tajnistvo@hlz.hr

TAJNIŠTVO HLZ-a: Telephone +385 1 / 46 93 300; Fax: +385 1 / 46 55 066
RAČUNOVODSTVO: Telephone +385 1 / 46 93 302; Fax: +385 1 / 46 55 446
OIB 60192951611, Žiro račun: 2360000 – 1101214818 poziv na broj 268 – 97



Predsjednik Prim.dr.sc. Peter Brinar, dr.med. | Dopredsjednik Prof.dr.sc. Zvonimir Kalč, dr.med.dent. | II Dopredsjednica Anika Šalamon, dr.med. | Tajnica Nada Car, dipl.ing.med.biok. | Rizničar Dora Hudetz, oec.

Poziva Vas na

stručni sastanak koji će bit održan u Velikoj dvorani Hrvatskoga liječničkog doma u Šubićevoj 9, u Zagrebu, u **utorak, 1. prosinca 2015. godine, s početkom u 17,30 sati**

„KRIŽOBOLJA I SJEDENJE – IZAZOV 21. STOLJEĆA“

Predavač:

Prim.dr.sc. Ladislav Krapac, dr.med., fizijatar

Prisustvovanje predavanju HLK vrednuje sa 4 boda

Radujemo se Vašem dolasku!



Prim. dr.sc. Ladislav Krapac, dr.med.,

Poliklinika NADO, Kranjčevićeva 36,

10 000 Zagreb

Križobolja i sjedenje – izazov 21. stoljeća

Svaka četvrta žena i svaki peti muškarac srednje životne dobi u Hrvatskoj navode križobolju. U trećoj životnoj dobi taj postotak naglo raste na više od pedeset posto. Uzrok tomu nije samo u diskoradikularnom konfliktu, već u uznapredovalim degenerativnim promjenama malih zglobova kralješnice. Samo u slabinskom dijelu ih je dvadeset. Uz to su oštećene i ligamentarne, mišićne i fascijalne strukture, koje su također podložne utjecaju „zuba vremena“. Oštećenje i intervertebralnog diskusa (IVD-a) mikrotraumama zbog hipomobilnosti, ali još uvijek i zbog preopterećenja, osobito torzijom u radu i u rekreaciji, kao i put nucleusa pulposusa još uvijek je nepoznanica vertebralozima. Kada ipak dođe do ekstruzije IVD-a u spinalni kanal, organizam se brani upalom na prisutnost tog avaskularnog stranog tijela. Histokemijska i imunološka analiza zbivanja u toj upalnoj reakciji i mehanizmi sanacije još su nejasni. To je uzrok polipragmaziji u terapiji (primjena nesteroidnih antiflogistika, kinezioterapija u akutnoj fazi? itd.), jer križobolja može i spontano iščeznuti.

Nachemson je u poznatoj shemi već polovicom XX. stoljeća izmjerio da sjedenje u idealnoj poziciji dodatno opterećuje IVD slabinske kralješke s četrdeset posto. Biomehanički rizici (alordoza LS, pseudospondilolisteza, adipozitet i venter propendens), ali i neergonomsko radno mjesto „homo sedensa“ su dodatni faktor rizika oštećenja IVD-a. Ako je pri tom izražena i konstitucionalna slabost veziva i hrskavice, slabiji imunitet ali i psihološka labilnost, križobolja će se manifestirati ranije i u jačem obliku. Sve veća visina, ali i težina ljudi 21. stoljeća, hipotrofična paravertebralna i abdominalna muskulatura, loša statika, a s druge strane sve niži i neergonomski dizajniran namještaj (štednja na materijalu), zahtjevni položaj u radu, ali i u rekreaciji i odmaranju starijih, kao i nepovoljna mikroklima u okolišu, novi su antropološki izazovi znanstvenicima. Raspravlja se o primarnoj, sekundarnoj i tercijarnoj prevenciji križobolja, koja je uz multidisciplinarni pristup moguća i u trećoj životnoj dobi.