

# Šaka i njezine boljke

Kao izvršni i složeni organ, šaka je izložena različitim opterećenjima koja mogu dovesti do razvoja brojnih bolesti i oštećenja, a u konačnici i nemogućnosti funkcioniranja u svakodnevnom životu

Ljudska šaka je najsavršeniji, multifunkcionalni organ sustava za kretanje. Njezina jedinstvena i izrazito složena anatomska građa omogućuje joj veliku pokretljivost i prilagodljivost. U funkciji šake su rameni, lakatni i ručni zglob, koji joj, kao izvršnom organu, omogućuju zauzimanje različitih položaja i izvršavanje kako grubih tako i najfinijih kretanja. Kao izvršni i složeni organ, šaka je izložena različitim opterećenjima, koja mogu dovesti do razvoja brojnih bolesti i oštećenja, a u konačnici i nemogućnosti funkcioniranja šake u svakodnevnom životu.

## Osteoartritis

Osteoartritis (artroza ili osteoartroza) šake je degenerativna bolest zglobova koju karakterizira gubitak zglobne hrskavice, suženje zglobnog prostora i nastanak nove kosti (osteofiti) na rubovima zglobova. Bol se javlja u zahvaćenim zglobovima koji postaju zadebljali, deformirani i smanjene pokretljivosti. Bolest se češće javlja kod žena. Liječenje osteoartritisa šake provodi se lijekovima koji smanjuju bol i upalu, kao i procedurama fizikalne terapije.

Artrozom su najčešće zahvaćeni krajnji zglobovi prstiju, kada govorimo o **Heberdenovoj poliartritozi** jer zahvaća više prstiju, najčešće na obje šake. Počinje osjećajem

mravinjanja u jagodicama prstiju i pojavom boli uz lagano oticanje i crvenilo zahvaćenog zgloba. Postupno se stvaraju po dva koštana čvorića na krajnjim zglobovima prstiju. Pojavom čvorića bolovi prestaju, ali zaostaju deformirani zglobovi.

Heberdenovi čvorići vrlo su česti u žena, čak i 10 puta češći nego u muškaraca. Obično nastaju nakon 50. godine života i nasljeđuju ih žene u obitelji kroz nekoliko generacija.

Heberdenova artroza može prouzročiti samo manje funkcijske smetnje, poput otežanih finijih kretanja prstiju (npr. pri šivanju), ali ujedno je i estetski nedostatak.

Ako artroza zahvati i srednje zglobove prstiju šaka, tada se naziva **Bouchardova poliartritoza**. Češća je u žena starije životne dobi i također je vezana uz naslijeđe. I ona dovodi do oštećenja zglobova sa stvaranjem po dva čvorića na zahvaćenom zglobu. Kako su zahvaćeni srednji zglobovi šake, nepovoljnija je od Heberdenove, jer uz bol dolazi i do ograničenja pokreta savijanja i ispružanja prstiju, pa osnovne funkcije šake – hvatanje i držanje – mogu biti umanjene i otežane, što dovodi do smanjene radne sposobnosti i teškoća u aktivnostima svakodnevnog života.

**Rizartroza palca** je artroza koja zahvaća „korijenski“ zglob palca na šaci (*riza* = starogrčki naziv za korijen). Češće oboljevaju žene u starijoj životnoj dobi čija je šaka bila izložena

većim radnim opterećenjima na poslu ili u kućanstvu. Napredovanjem bolesti propada hrskavica zgloba i slabe međukoštane veze, što dovodi do djelomičnog iščašenja „korjenskog” zgloba palca poput stepenice. Kretnje palcem su jako bolne i ograničene, pa postupno propadaju i mišići uz palac te palac gubi snagu.

### Gangliom

Gangliom je dobroćudni potkožni tumor na šaci, odnosno čvorić ispunjen želatinoznom tvari koja se stvara u zglobu ili ovojnici tetive mišića. Nalazi se ispod kože i najčešće pojavljuje u području ručnog zgloba sa strane dlana, a na prstima s bočne ili stražnje strane. Tipičnog su izgleda oštro ograničene okruglaste tvorbe koja uzdiže površinu kože, uglavnom je malog promjera i rijetko prelazi veličinu od 2 cm. Najčešće ne izaziva bol, osim ako pritišće živac ili krvnu žilu.

Uzrokom mogu biti ponovljene mikrotraume, odnosno učestale iritacije zgloba, tetiva i tetivnih ovojnica. Češće se javlja u žena nego u muškaraca. Velik broj ganglioma spontano nestaje, naročito kod mladih osoba.

Najčešći razlog zbog kojeg se bolesnici javljaju na pregled je estetski. Ako gangliom bolesniku smeta ili je bolan i osjetljiv, može se učiniti injekcijska aspiracija njegova sadržaja. Ne uspije li taj postupak, uklanja se kirurškim putem.

### Škljocavi prst

Škljocavi prst (engl. *trigger finger*) ili stenozirajući tenosinovitis nastaje zbog zadebljanja tetiva i/ili njihovih ovojnica, što dovodi do otežanog i bolnog savijanja i/ili ispružanja prsta. Prilikom kretnji u zahvaćenom prstu dolazi do preskoka, „škljocanja” i kočenja prsta.

Najčešći uzrok nastanka su česte mikroozljede tetive i njezine ovojnice zbog ponavljajućih i nepravilnih

## Kao izvršni i složeni organ, šaka je izložena različitim opterećenjima, koja mogu dovesti do razvoja brojnih bolesti i oštećenja, a u konačnici i nemogućnosti funkcioniranja šake u svakodnevnom životu

pokreta prstiju i šake u svakodnevnom radu. Pojavljuje se prije svega u žena, najčešće na srednjem prstu, a potom prstenjaku i palcu. Liječi se primjenom kortikosteroida u tetivnu ovojnicu i primjenom fizikalne terapije, a ako nema poboljšanja, mora se provesti kirurško liječenje.

### Dupuytrenova kontraktura

Česta je bolest koja zahvaća potkožnu ovojnicu dlana i ovojnice prstiju, pri čemu se javljaju potkožni čvorići, zatim tračci i na kraju otežano savijanje prstiju. U kasnijim fazama može zahvatiti i kožu te dovesti do savijanja i skvrčenosti jednog ili više prstiju prema dlanu. Bolovi se rijetko javljaju.

Najčešće zahvaća četvrti pa peti prst, zatim srednji prst, potom palac, a najmanje kažiprst, obično dominantne ruke. Bolest je nasljedna i puno češće se javlja kod muškaraca, ali i kod bolesnika s epilepsijom, dijabetesom, alkoholnom cirozom jetre, pušača i kroničnih plućnih bolesnika.

Bolesnici se javljaju liječniku radi nemogućnosti ispružanja prsta ili prstiju. Liječenje je operacijsko, s tim da se najprije pokušava liječiti injekcijama kortikosteroida.

### De Quervainova bolest

Bolno stanje koje nastaje kao posljedica iritacije tetiva i tetivnih ovojnica mišića

palca koji sudjeluju u pokretu kojim palac odmičemo od dlana i na stranu. Ubrajamo je u skupinu sindroma prenaprezanja jer je posljedica brojnih ponavljanja istovrsnih pokreta koji dovode do mikrooštećenja te posljedičnog zadebljanja tetiva i njihovih ovojnica.

Javlja se kod fizičkih radnika, sportaša, igrača golfa, tenisača, bacača diska i koplja, a česta je i među glazbenicima (pijanisti i bubnjari). Sedam do devet puta bolest je češća u žena. Taj nerazmjer se objašnjava većim opsegom pokreta pomicanja šake u stranu. Bol je najjače izražena iznad stiloidnog nastavka palčane kosti i pojačava se prilikom pomicanja šake i pri stisku šake. Može biti prisutna i oteklina.

Uvijek se počinje s neoperacijskim liječenjem, to jest imobilizacijom palca i podlaktice ortozom, kako bi se smanjila aktivnost palca i šake, a provode se i fizioterapijski postupci. U slučaju perzistiranja tegoba mogu se injicirati kortikosteroidi u područje oko zahvaćenih tetiva, a kod upornih i kroničnih slučajeva mora se provesti kirurško liječenje.

### Kienböckova bolest

Ovu bolest, kod koje postupno odumire polumjesečasta kost šake (avaskularna nekroza), važno je na vrijeme dijagnosticirati jer se u početnim stadijima može uspješno i potpuno izliječiti, što nije moguće u kasnijim stadijima bolesti. Nastaje kao posljedica ponavljanih trauma ručnoga zgloba i najčešće se javlja na dominantnoj ruci muškaraca u mladoj životnoj dobi.

Počinje s bolovima u zapešću, iznad polumjesečaste kosti, uz smanjivanje opsega pokreta i gubitak snage stiska šake. S obzirom na to da u početnim stadijima nalaz standardnog radiograma može biti normalan, da bi se dokazala bolest, potrebno je učiniti MR ili CT ručnog zgloba. U početnim stadijima moguće je konzervativno liječenje imobilizacijom, no uglavnom se liječi kirurškim putem.