

ŠTEVILNE POŠKODBE HRBTENJAČE JE MOGOČE PREPREČITI

To je naše sporočilo ob mednarodnem dnevu osveščanja o poškodbi hrbtenjače. V prostorih rehabilitacijskega centra Soča je 5. septembra 2022, na mednarodni dan osveščanja o poškodbah hrbtenjače **Zveza paraplegikov Slovenije (ZPS)**, skupaj z **Univerzitetnim rehabilitacijskim inštitutom Republike Slovenije Soča (URI Soča)** in s **Slovenskim združenjem za fizikalno medicino (ZFRM)** medijem sporočali, da je marsikatero poškodbo hrbtenjače mogoče preprečiti. Na URI Soča žal ugotavljajo, da se je letos število oseb s poškodbami hrbtenjače v Sloveniji ponovno povečalo.

Na Oddelku za rehabilitacijo pacientov z okvaro hrbtenjače na URI Soča letno sprejmejo okrog 40 pacientov s težjimi poškodbami hrbtenjače. Letos so sprejeli že 33 pacientov s težjo ali zelo težko poškodbo (gre kar za skoraj polovico vseh sprejetih pacientov na oddelek, kjer sicer obravnavajo tudi paciente z obolenji hrbtenjače). Poškodba hrbtenjače se lahko zgodi hitro in komurkoli, še posebej pri vsakodnevnih aktivnostih. Zato ne pozabimo na previdnost in tudi ustrezno zaščito. Podatki za zadnjih šest let na URI Soča kažejo, da pride do poškodbe hrbtenjače največkrat pri različnih padcih (lestve, nezaščiteni balkoni, drevesa ...). Sledijo poškodbe v prometnih nesrečah (vozniki, sopotniki, motoristi), pogoste so tudi športne poškodbe (skok v vodo, kolesarjenje, smučanje, jadralno padalstvo, sankanje, kajtanje ...). Zelo težke so lahko tudi posledice delovnih nezgod, kot so padci z višin (nezaščiteni balkoni, delovni odri, strehe ...)

Na dobro obiskanem srečanju z novinarji, ki je potekalo na Oddelku za rehabilitacijo pacientov z okvaro hrbtenjače URI Soča, so bili prisotni prim. mag. **Rajmond Šavrin**, dr. med., predstojnik Oddelka za rehabilitacijo pacientov z okvaro hrbtenjače na URI Soča, mag. **Klemen Grabljevec**, dr. med., predsednik upravnega odbora Slovenskega združenja za fizikalno in rehabilitacijsko medicino (ZFRM) ter predstojnik Oddelka za rehabilitacijo pacientov po nezgodni poškodbi možganov, z multiplo sklerozo in drugimi nevrološkimi obolenji na URI Soča, **Dane Kastelic**, predsednik Zveze paraplegikov Slovenije (ZPS), **Nino Batagelj**, član Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine, in **Peter Robnik**, predsednik Skupščine Zveze paraplegikov Slovenije.

Dan osveščanja o poškodbah hrbtenjače obeležujemo na pobudo Mednarodnega združenja za hrbtenjačo (ISCoS). Letošnja tema je bila »Poškodbe hrbtenjače v luči oboroženih konfliktov in naravnih katastrof.«

Mag. Klemen Grabljevec, dr. med., predsednik UO ZFRM in predstojnik Oddelka za rehabilitacijo pacientov po nezgodni poškodbi možganov, z multiplo sklerozo in drugimi nevrološkimi obolenji na URI Soča, je poudaril: *»Poškodba in bolezen hrbtenjače je stanje, ki v Sloveniji in Evropi prizadene 50 do 60 oseb na milijon prebivalcev. Oboroženi konflikti in naravne katastrofe so na eni strani povzročitelji dogodkov, v katerih osebe utrpijo poškodbe hrbtenjače, po drugi strani pa predstavljajo izrazito oteženo situacijo v okolju za življenje oseb s predhodno pridobljeno poškodbo hrbtenjače, ki seveda predstavlja specifično oviranost gibanja in pogosto odvisnost od medicinskih pripomočkov in pomoči drugih oseb. Zato si moramo nenehno prizadevati, da krepimo preventivne aktivnosti. Tudi načrti za reševanje in evakuacijo ogroženih oseb v primeru elementarnih nesreč morajo vsebovati natančen načrt evakuacije gibalno oviranih oseb, kar je zagotovo naša*

moralna in strokovna obveznost.«

Prim. mag. Rajmond Šavrin, dr. med., predstojnik Oddelka za rehabilitacijo pacientov z okvaro hrbtenjače na URI Soča, je na srečanju povedal: *»Rehabilitacija po poškodbah hrbtenjače je kompleksen proces, saj so posledice za posameznike običajno zelo hude. Poškodba hrbtenjače običajno povzroči paraplegijo ali tetraplegijo ter s tem povezano paralizo bodisi spodnjega dela telesa ali celotnega telesa z motnjami delovanja številnih notranjih organov, kar prinaša številne telesne, duševne, socialne, spolne in poklicne posledice za poškodovanca. Zato proces rehabilitacije zahteva sodelovanje celotnega tima strokovnjakov – zdravnikov, fizioterapevtov, delovnih terapevtov, psihologov, socialnih delavcev in zdravstvene nege. Rehabilitacija je dolgotrajen proces, končni izid pa ni odvisen le od višine in obsega poškodbe hrbtenjače, pač pa tudi od številnih drugih dejavnikov, kot so ustrezna pomoč na domu, urejeno širše urbano okolje, ustrezni medicinski pripomočki, prilagoditve na delovnem mestu in drugo. Na današnji dan želimo poudariti, da bi marsikatero od teh nesreč bilo mogoče preprečiti, če bi se zavedali, kakšne nevarnosti prežijo na nas in včasih ravnali drugače, bolj premišljeno in previdno. Glede na številne možne vzroke za poškodbo hrbtenjače se moramo zavedati, da poškodba hrbtenjače lahko doleti vsakogar in kjerkoli.«*

Posledice poškodb hrbtenjače zelo dobro poznamo tudi pri Zvezi paraplegikov Slovenije, kjer se pridružujemo osveščanju o tem, da je poškodbe hrbtenjače mogoče ustaviti. Dane Kastelic, predsednik Zveze paraplegikov Slovenije, je na srečanju povedal: *»Razlogi za poškodbe hrbtenjače so raznoliki, vse pa se da preprečevati z vestno uporabo pravil in navodil, ki so oblikovana z namenom, da bi varovala življenja in zdravje ljudi. Tudi prometne nesreče, ki so trenutno razlog številka ena za tovrstne poškodbe, so velikokrat preprečljive. Svoja pravila in varnostne ukrepe imajo tudi vsa delovna opravila, kot tudi športi. Aktivnosti izvajajte trezni. Ko skačete v vodo, prvi skok vedno opravite na noge, šele nato, ko se prepričate, da je varno, tudi na glavo. Na prvem mestu pa moramo biti starši in stari starši otrokom zgled in se tudi sami vesti po teh pravilih, s katerimi zmanjšujemo možnosti za poškodbe. Ča pa usoda posameznika vseeno pripelje v naše vrste, za paraplegike in tetraplegike na Zvezi paraplegikov Slovenije izvajamo rehabilitacijo v zdraviliščih, ki članom pomagajo ohranjati zdravje in preprečevati zaplete po poškodbi ali bolezni; naše aktivnosti jim omogočajo tudi večjo socialno vključenost v družbo, večjo mobilnost in samostojnost.«*

Nino Batagelj pa je prisotnim povedal nekaj več o svoji izkušnji: *»Življenje po poškodbi je velik preskok za posameznika in tudi njegov socialni krog. Osnova za življenje s poškodovano hrbtenjačo je prilagojen prostor, tako bivalnega okolja, na katerega ima vpliv in tudi javnega prostora za prilagoditev katerega pa morajo poskrbeti ustrezne inštitucije. Edino, če se v prostoru v katerem bivaš čutiš enakopravnega, se boš posledično tudi hitreje aktivno vklopil v družbo, dokončal šolanje, se zaposlil ... Čeprav je Slovenija leta 2014 s sprejemom Zakona o izenečevanju možnosti invalidov naredila korak naprej, se ta najslabše pozna pri linijskem prevozu, zato je lastno prilagojeno vozilo tudi osnovna potrebščina za dostop do aktivnosti, ki si jih posameznik zaželi izvajati, zato vas tudi po končani konferenci vabim na ogled takšnega vozila, pristojne pa bi ob tem pozval, da je že skrajni čas za dostopne perone ter avtobuse z dvigali.«* Batagelj je novinarjem predstavil svoje vozilo in predelave, ki so bile potrebne, da ga lahko upravlja kljub

tetraplegiji. Prikazal je presedanje iz invalidskega vozička v vozilo in način pospravljanja vozička vanj.

Peter Robnik je predstavil svojo zgodbo in povedal, da je poškodbo hrbtenjače pridobil v prometni nesreči. Po končani rehabilitaciji se je želel čim prej ponovno vrniti na delovno mesto. Zaposlen je bil pri slovenski policiji, kjer so pokazali veliko mero razumevanja za zaposlovanje invalidov. Priskrbeli so mu delovno mesto v pisarni, kjer je sprva delal kot pomočnik dežurnega policista, kasneje pa je v sektorju kriminalistične policije deloval kot analitik in skrbel za tiralice. Poklic je opravljal 27 let vse do upokojitve. Poudaril je, da je po poškodbi hrbtenjače vrnitev v družbo, na delovno mesto, v družabno in družinsko življenje ter k športnim aktivnostim možna, vendar si mora posameznik tega želeli in se za to potruditi. Tudi Robnik je novinarjev demonstriral svoj način presedanja iz invalidskega vozička v osebno vozilo.