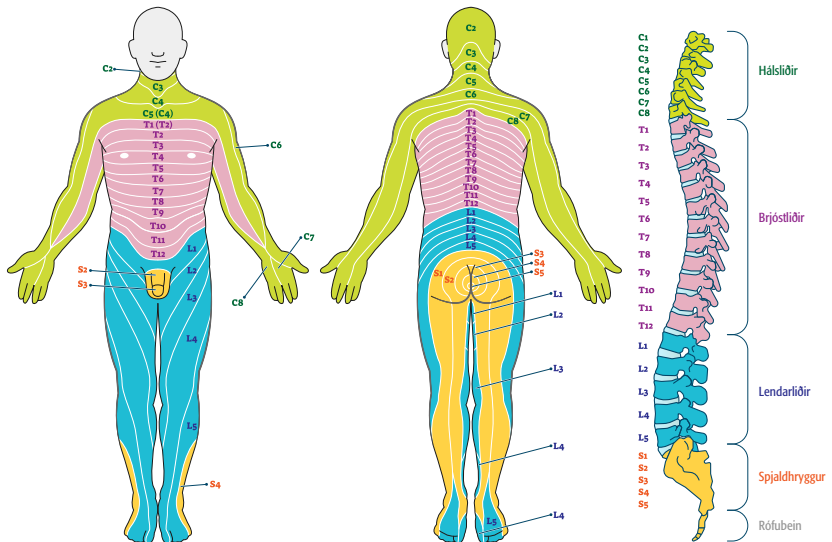


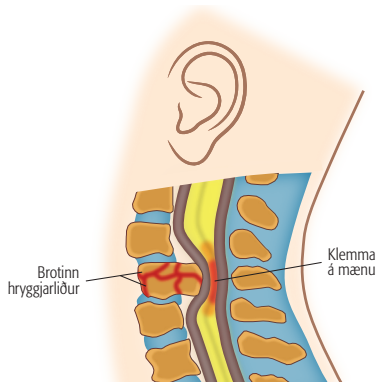
# Mænuskaði

Mænan liggur eftir hryggnum endilöngum. Hlutverk hennar er að flytja boð frá heilanum til líkamans og öfugt. Hægt er að hugsa sér mænuna sem knippi af taugum sem tengir heila við líkama. Talað er um mænuskaða ef þetta knippi skaðast. Mænuskaði getur valdið lömun í vöðvum, skyntapi og truflun á annarri líkamsstarfsemi sem er neðan við mænuskaðann, svo sem öndun, stjórnun á blóðþrýstingi, þvagi og hægðum. Taugakerfinu má líkja við rafmagnskerfi þar sem hver vöðvi tengist inn á mænuna á sínum sérstaka stað. Þannig tengjast vöðvar í höndum og handleggjum við mænuna í hálsinum meðan vöðvar í fótleggjum og fótum tengjast við mænuna í mjóðbaki, sjá mynd 1.



Mynd 1. Myndin sýnir tengsl mænu við svæði líkamans.

Mænan er vel varin innan í hryggnum en hún getur orðið fyrir hnjaski við hryggbrot eða liðhlaup. Hún hefur ekki sömu eiginleika til að jafna sig eins og til dæmis húð eða bein og skaðinn getur verið varanlegur. Mænuskaði getur líka komið til vegna sjúkdóma.



Mynd 2. Dæmi um mænuskaða vegna hryggbrots.

Umfang lömunar fer eftir hversu ofarlega á mænu skaðinn er og því hvort hann nær þvert í gegnum alla mænuna. Ef skaðinn er alveg þvert í gegnum mænuna verður alger lömun á vöðvum og algert skyntap fyrir neðan hann.

- Skaði frá hálsi kallast ferlömun eða „quadriplegia“. Þá lamast fætur, bolur og handleggir.
- Skaði frá brjóstbaki eða mjóbaki kallast þverlömun „paraplegia“. Þá lamast fætur og bolur fyrir neðan skaðaða svæðið.

## Áhrif mænuskaða á skynjun og hreyfingu

Mænuskaði veldur því að taugaboð berast hvorki með eðlilegum hætti frá heila og mænu út til líffæraferfa líkamans né boð frá líffæraferfunum til mænu og heila. Stjórnun heilans á starfsemi líkamans fyrir neðan skaðann er því trufluð eða horfin. Þetta á við um viljastýrða hreyfistjórnun, alla skynjun og stjórnun á ósjálfráða taugakerfinu sem þýðir að breytingar geta orðið á:

- Stjórn vöðva, annars vegar með lömun á vöðva og hins vegar vegna ósjálfráðra hreyfinga sem kallast sispenna eða spasmi (spasticity).
- Skyni, svo sem á snertingu, hita og verkjum.

## Aðrar breytingar sem geta komið fram eru:

- Truflun á starfsemi þvagblöðru, þarma og kynfæra.
- Ósjálfráð viðbrögð frá taugum sem stjórna meðal annars blóðþrýstingi, hita og svita. Einstaklingar með skaða fyrir ofan sjötta brjóstlið (T6) geta fengið það sem er kallað ósjálfrátt rangviðbragð (autonomic dysreflexia) sem er hár blóðþrýstingur og oft slæmur höfuðverkur og vanlíðan.
- Verkir sem eru oft ekki í neinu samræmi við áreiti eða aðstæður. Slíkir verkir kallast taugaverkir. til dæmis að upplifa mikinn fót kulda þrátt fyrir að hiti á fótum sé eðlilegur við snertingu.
- Erfiðara er að hósta, hnerri er máttlaus og öndun grynri.
- Skyndileg lækun blóðþrýstings sem veldur svimatilfinningu.

## Endurhæfing eftir mænuskaða

Endurhæfing eftir mænuskaða er þverfagleg og byggist á samvinnu við margar fagstéttir það er lækna, hjúkrunarfræðinga, sjúkraliða, sjúkraþjálfara, iðjupjálfa, félagsráðgjafa, sálfræðinga og næringarfræðinga.

Hlutverk einstaklings í endurhæfingu er að taka fullan þátt og læra um þau áhrif sem skaðinn hefur á hann. Hægt er að hugsa sér þetta sem vinnu.

Mænuskaði hvers og eins er einstakur og hefur mismunandi áhrif á huga og líkama. Það getur hjálpað í endurhæfingu að skilja áhrif skaðans á eigin líkama.

Endurhæfingin tekur mið af þörfum hvers einstaklings með það að markmiði að verða eins sjálfbjarga og hægt er.