

Информация для пациентов

«Боли в пояснице»

Практически каждый человек (70 %) на протяжении своей жизни однажды испытает боли в спине. Они известны также как прострел, ишиас или люмбаго. В 90% случаев причина простая. Боль является сигналом тревоги, посылаемым организмом, который обращает наше внимание на нарушение функции.

В большинстве случаев эти болезненные сигналы исходят из мышц, сухожилий и связок или из малых суставов позвоночника и крестцово-подвздошных сочленений, которые подвергаются чрезмерной нагрузке из-за нарушения осанки или мышечной координации. Таким же образом длительная психологическая нагрузка и стресс могут усилить восприятие боли из-за мышечного напряжения.

Лишь приблизительно в 10 % случаев имеют место серьезные причины боли в спине, такие как:

- выпадение межпозвоночного диска с ущемлением нервного корешка,
- переломы тел позвонков после аварии или при остеопорозе,
- опухоль,
- воспаление,
- узость костного позвоночного канала.

Указания на случай серьезного заболевания:

- проявления паралича с нарушением / без нарушения работы мочевого пузыря и прямой кишки,
- предшествующий несчастный случай / произошедшее падение с высоты,
- иррадирующая, сопровождающая боль при кашле, чихании и сдавливании,
- известный остеопороз,
- известное онкологическое заболевание, необъяснимая потеря веса, повышенная температура,
- известная ВИЧ-инфекция.

При основательном врачебном обследовании организма будет установлено отличие серьезных заболеваний от неопасных болей в пояснице.

Дополнительные рентгеновские исследования или другие способы, такие как компьютерная томография и магнитно-резонансная томография, в большинстве случаев не требуются. Они часто показывают только нормальные возрастные, не патологические признаки износа. Важным со стороны врачей является обширная информация и начало обезболивающего лечения,

Как Вы должны вести себя во время приступа острых болей?

Поскольку постельный режим скорее всего продлит продолжительность стадии боли, важно, чтобы Вы по возможности продолжали активный образ жизни.

- Сократите несколько Вашу физическую активность и для снятия боли в течение короткого времени принимайте позу для разгрузки позвоночника.
- Принимайте болеутоляющие медикаменты.
- Заблаговременно начинайте медленно повышать свою физическую активность.
-

Попытайтесь насколько это возможно вести нормальный образ жизни. Лёгкие физические нагрузки, такие как прогулки или езда на велосипеде, могут Вам быстро помочь снова достичь Вашего обычного объема движений. Избегайте экстремальных нагрузок.

Рассматривайте также стресс и напряжение как возможные виновники болей в пояснице.

Целенаправленные методы расслабления, такие как аутогенные тренировки, прогрессивное мышечное расслабление или занятие цигуном могут очень помочь при воздействии болей.

Чем раньше Вы возобновите Ваши привычные занятия, тем быстрее пройдет боль.

В большинстве случаев лица, страдающие от болей, уже через короткое время снова в значительной мере не будут жаловаться на боли. Однако, несмотря на это, снова иногда могут появиться боли в спине, хотя речь не будет идти о чем-либо серьезном.

Как Вы можете избежать болей в спине?

1. Оставайтесь в размеренном движении
 - оно повышает Вашу физическую стабильность,
 - оно создает предпосылки для активной и крепкой мускулатуры,
 - оно поддерживает Вас в подвижном и гибком состоянии,
 - оно поддерживает Вас в хорошем физическом состоянии,
 - оно создает предпосылки для возникновения хороших чувств,
 - оно способствует протеканию естественных химических процессов в организме, которые уменьшают боли.
2. Быть активным, не нагружая чрезмерно спину, возможно также при болях. Вы можете, например,
 - совершать прогулки,
 - кататься на велосипеде,
 - плавать.
3. Наберитесь немного терпения!
 - Пройдет несколько месяцев, прежде чем появится мускулатура.
 - Если у Вас избыток веса, Вам нужно медленно его снижать.
 - Регулярные упражнения в течение длительного времени приведут не только к возникновению мышечного равновесия, это поможет Вам также при необходимости снизить вес.
 - Чем лучше будет у Вас физическое состояние, тем меньше Вы будете чувствовать боли.

Для достижения хорошего физического состояния требуется время!