



INFORMACIJE ZA LJUDI Z BOLEČINO V SPODNJEM DELU HRBTA

1. KAJ JE BOLEČINA V SPODNJEM DELU HRBTA?

Bolečina v spodnjem delu hrbta je pogosta izkušnja, ki jo v življenju doživi kar 8 od 10 ljudi.

NESPECIFIČNA BOLEČINA V HRBTU

Pri nespecifični bolečini, ki predstavlja veliko večino vseh primerov, ljudje običajno čutijo bolečino v spodnjem delu hrbta in zadnjici. Čeprav je bolečina lahko precej močna, redko kaže na resnejšo bolezen ali poškodbo in večinoma izzveni v nekaj tednih. Bolečina torej ne pomeni, da je hrbet resno poškodovan, ampak da je bolj občutljiv. Na pojav in vztrajanje bolečine najbolj vplivajo spremenjeni vzorci drže in gibanja ter sočasna prekomerna napetost v mišicah trupa. Tveganje za nastanek bolečine v spodnjem delu hrbta povečujejo nezdrav življenjski slog, dolgotrajno sedenje, slabša telesna pripravljenost, neustrezno pripogibanje in dvigovanje bremen. Stres, motnje spanja, depresivno počutje in anksioznost pa zaradi sprememb v delovanju živčnega in hormonskega sistema zaznavanje lastnega stanja pomembno poslabšajo. Možgani namreč delujejo kot nekakšen ojačevalac - bolj kot vas skrbi in bolj ko razmišljate o bolečini, slabše je stanje.

BOLEČINA V SPODNJEM DELU HRBTA Z RADIKULOPATIJO

Mnogo redkejša je bolečina v spodnjem delu hrbta z radikulopatijo (laično išias), ki prizadene 1 od 20 ljudi z bolečino v spodnjem delu hrbta. Nastane zaradi draženja ali pritiska na živec ob izstopu iz hrbtenjače. Kaže se kot bolečina, ki seva po nogi navzdol proti mečem in stopalu in jo lahko spremlja slabše občutenje - otrplost in mravljinčenje. Večina ljudi dobro okreva, vendar le-to običajno traja dlje kot pri nespecifični bolečini.

BOLEČINA V SPODNJEM DELU HRBTA Z RESNEJŠIM VZROKOM

Le v 1 od 100 primerov obstaja za bolečino v hrbtu resnejši vzrok. Mednje štejemo okužbo, vnetje, zlom in tumor. V teh primerih je potrebno specialistično zdravljenje.

2. KLJUČNA PRIPOROČILA ZA SAMOOBVLADOVANJE BOLEČINE

Kdaj poiskati zdravniško pomoč pri bolečini v hrbtu?

- Če močna bolečina ne popusti.
- Če je bolečina v hrbtu posledica padca.
- Če ste v preteklosti preboleli raka.
- Če jemljete protivnetna steroidna zdravila ali imate osteoporozo.
- Če imate povišano telesno temperaturo ali se slabo počutite.
- Če imate nepojasnjene težave z zadrževanjem ali odvajanjem urina in blata.
- Če slabše občutite predel okoli spolovila in danke.
- Če imate občutek, da so vaše noge šibke in se stanje slabša.
- Če postanete izrazito zaskrbljeni in depresivni.

Če zgornjih težav nimate, je za vas najbolj koristno, da ostanete dejavni, nadaljujete z običajnim načinom življenja in se kakor mogoče hitro vrnete na delo.

ZDRAVILA PROTI BOLEČINAM

Po potrebi v dogovoru z osebnim zdravnikom jemljite zdravila proti bolečinam, ki vam bodo pomagala nadaljevati z vašimi vsakodnevnimi dejavnostmi.

SPROŠČANJE

Sproščajte se npr. s preponskim - trebušnim dihanjem. To pomeni, da se vam ob vdihu rahlo napihne zgornji del trebuha, neposredno pod rebrnim lokom. Priporočljivo je nežno raztezanje napetih mišic in ozaveščanje napetosti v mišicah ter njihovo zavestno sproščanje. Pripravite si vročo kopel, saj toplota sprošča napete mišice.

SPANJE

Poskrbite za kakovosten spanec. Če zaradi bolečin ne morete spati, lahko pred spanjem vzamete tableto proti bolečinam, blazina med kolena pa vam pomaga najti udoben položaj za spanje na boku.

ZDRAVA PREHRANA

Zdravo se prehranjujte in opustite kajenje.

TELESNA DEJAVNOST

Ostanite telesno dejavni oziroma se čim prej vrnite v vaš zdrav ustaljeni vzorec. Redna telesna dejavnost lahko prepreči ponoven pojav bolečine. Varno in priporočljivo za vas je, da ste vsak dan 20 – 30 minut telesno dejavni. Po lastni presoji izberite med hojo, kolesarjenjem (z rokami ali nogami) in plavanjem. Lahko začnete s krajšimi vadbenimi enotami in jih postopno, približno 10% na teden, podaljšujete. Ali pa začnete s sprehodom okoli hiše, postopno podaljšate razdaljo do trgovine in podobno.

DEJAVNOSTI VSAKDANJEGA ŽIVLJENJA

Izogibajte se ležanju v postelji zaradi bolečin. To je smiselno samo prva 2 dni pri zelo intenzivni akutni bolečini. Čim prej nadaljujte z dejavnostmi vsakdanjega življenja in bodite pri tem pozorni na vašo držo. Ohranjajte raven hrbet pri sedenju, dvigovanju bremen itd. Tako boste zmanjšali verjetnost za pojav bolečine v prihodnosti. Zavestno aktivirajte mišice trebuha in hrbta in se izogibajte spremenjeni drži in gibanju, zadrževanju diha in opiranju na roke pri spremembi položaja. Čim prej se začnite normalno gibati – hoditi, se pripogibati in obračati. Tako boste okrepili vaš hrbet in postopno zmanjšali bolečino.

VRNITEV NA DELO

Če ste zaposleni, se čim prej vrnite na delo. To je varno tudi če še niste povsem brez bolečin. O morebitnih začasnih prilagoditvah tem se posvetujte z vašim osebnim zdravnikom iz delodajalcem. Dlje časa kot boste ostali doma, manjša je verjetnost, da se boste sploh kdaj vrnili na delo. Študije kažejo, da obstaja večja verjetnost hitrejšega in boljšega okrevanja, če ostanete dejavni in se hitro vrnete na delo.

VIRI:

O'Sullivan PB in Lin IB (2014). Acute low back pain: beyond drug therapies. pain management today 1(1): 8-13.

Teyhen SD eds. (2012). Low back pain: how does your physical therapist treat low back pain? J Orthop Sports Phys Ther 42(4): 381.

Tidy C (2016). Low back pain - STarT Back information leaflet. Keele University.
< <https://patient.info/health/back-and-spine-pain/lower-back-pain> > 14. 4. 2018

Sestavila: Marinka Cimerman, dipl. fiziot. in izr. prof. dr. Alan Kacin, dipl. fiziot.