

# Bolesť spodnej časti chrbtice

Tento informačný leták Vám pomôže určiť, čo je pri bolestiach spodnej časti chrbtice normálne a čo môžete očakávať, ak takýmito bolesťami trpíte. Taktiež si vysvetlíme, kedy by ste mali spozornieť a kedy je najlepšie dať sa ísť vyšetriť k lekárovi.

## Užitočné fakty

- **Čo je bolesť spodnej časti chrbtice?** Je to tlak, bolesť svalstva a/alebo stuhnutosť v spodnej časti chrbtice, vo väčšine prípadov bez špecifickej príčiny.
- **Je bolesť spodnej časti bežná?** Nie ste sami, až 8 z 10 ľudí vo Veľkej Británii trpí takýmito bolesťami niekedy počas ich života.
- **Môžu byť tieto príznaky závažné?** Nie, bolesť spodnej časti chrbtice je zriedkavo náznakom vážnej choroby, aj keď je bolesť veľmi silná.
- **Musím oddychovať?** Chrbtica slúži na pohyb. Napriek tomu, že trpíte bolesťou, mali by ste sa snažiť vykonávať bežné úkony čo najskôr. Čím skôr, tým lepšie.

## Čo mám očakávať?

- **Ako dlho budú tieto ťažkosti pretrvávajúť?** Bolesť by mala ustúpiť do 6 až 12 týždňov. Avšak môžete očakávať, že občasné bolesti, či ostrá bodavá bolesť sa bude sporadicky objavovať ešte niekoľko týždňov až mesiacov.
- **Potrebujem na to liečenie alebo operáciu?** Bolesť chrbtice sa zvyčajne upraví bez liečenia alebo operácie, aj keď je na vine „vyskočený“ stavec.
- **Budem potrebovať špecializované vyšetrenia?** Je veľmi nepravdepodobné, žeby ste potrebovali röntgen alebo iné vyšetrenia

## Čo môžem urobiť preto, aby som sa cítil/a lepšie?

- **Cvičenia zamerané na chrbticu.** Jednoduché cvičenia zamerané na chrbticu, zlepšenie postavenia, yoga a „The Alexander Technique“ môže pomôcť: pozrite si na : <http://www.nhs.uk/Conditions/Back-pain/Pages/Prevention.aspx>
- **Hýbte sa.** Vyhnite sa ležaniu v posteli a ak je to možné, zostaňte aktívni, aj keď to nie je príjemné. Myslite pozitívne a snažte sa robiť naďalej veci, ktoré Vás bavia.
- **Teplo a zima.** Horúci kúpeľ alebo termofor naplnený horúcou vodou môžu uľaviť bolesti napnutého svalstva. Studený obklad (ľad alebo sáčok zmrazeného hrášku, ktoré treba zabaliť do navlhčenej utierky a priložiť na boľavé miesto) pomáha uľaviť náhle bolesti chrbtice.
- **Lieky proti bolesti.** Maste a gély na vmasírovanie do pokožky a tabletky proti bolesti ako napríklad Paracetamol alebo Ibuprofen sú efektívne vo väčšine prípadov. Silnejšie lieky ako Codeine sú dodatočnou možnosťou, ak ostatné lieky nepomáhajú. Poradte sa v lekárni.

*Pokračovanie na ďalšej strane*

## SELF CARE FORUM UŽITOČNÉ FAKTY č.1 (Verzia 1.0.1.)

Môžete navštíviť stránku [www.medicinechestonline.com](http://www.medicinechestonline.com) kde je zoznam liekov proti bolesti, ktoré sa dajú zakúpiť bez lekárskeho predpisu v lekárňach a drogériách.

- **Poloha počas spánku.** Snažte sa zbaviť napätia v chrbtici a vyskúšajte si rôzne polohy pred spaním, napríklad položením vankúša pod alebo medzi kolená, ak Vám vyhovuje spánok na chrbte.
- **Zdvíhanie.** Pri zdvíhaní vecí zo zeme, pokrčte kolená a nezohýnajte sa v chrbte, držiace vec blízko pri tele. Snažte sa vyhnúť dvíhaniu ťažkých vecí.
- **Práca.** Snažte sa pracovať naďalej, alebo sa aspoň vrátiť do zamestnania čo najskôr. Skúste sa so zamestnávateľom dohodnúť na postupnom návrate do práce, skrátených pracovných hodinách, upravených povinnostiach alebo prispôbení pracovného prostredia Vaším potrebám. Váš všeobecný lekár Vám môže pomôcť s vypísaním dokladu o pracovnej neschopnosti (FIT NOTE), ak musíte maródovať viac ako týždeň.
- **Dodatočné liečenia.** Fyzioterapia, akupunktúra alebo návšteva chiropraktika alebo osteopata môžu tiež pomôcť (uistite sa, že sú títo špecialisti kvalifikovaní).

### Kedy by som mal/a vyhľadať lekársku pomoc?

Ak sa príznaky nezačnú zlepšovať do 3 dní, alebo ak sa bolesť vracia pravidelne dlhšie než 6 týždňov, navštívte Vášho všeobecného lekára. Ak si všimnete hociktorý z nasledujúcich príznakov, vyhľadajte okamžite lekársku pomoc, keďže tieto bolesti chrbtice by mohli znamenať vážnejší (skrytý) zdravotný problém iného pôvodu:

- **Bolesť sa zhoršuje.** Silné bolesti, ktoré sa nezlepšujú, ale naopak zhoršujú.
- **Necítite sa dobre.** Cítite sa veľmi zle kvôli bolesti chrbtice.
- **Horúčka.** Máte teploty vyššie ako 38 °C.
- **Bolesti hrudníka.** Bolesti chrbtice sa presúvajú do hornej časti hrudníka.
- **Úraz.** Bolesť začala po ťažkom úraze (pád alebo nehoda).
- **Vek.** Máte menej než 20 alebo viac ako 50 rokov a bolesť chrbtice sa zjavila prvýkrát.
- **Problémy so spánkom.** Chrbtica bolí v noci a narušuje Váš spánok.
- **Chôdza.** Labilná chôdza spojená s bolesťami chrbtice.
- **Strata váhy.** Schudli ste bez zjavnej príčiny.

#### Nasledujúce naznačuje potrebu navštíviť pohotovosť:

- **Nezvyčajné pocity.** Máte strpnutú sedáciu častí, genitálie alebo obidve nohy alebo tam cítite mravčenie.
- **Problémy s močením.** Neviete udržať moč.
- **Problémy s črevami.** Stratíte kontrolu nad črevami.

### Kde môžem získať viac informácií?

- **NHS Choices.** <http://www.nhs.uk/Conditions/Back-pain/Pages/Introduction.aspx>
- **Choose well.** [www.choosewellmanchester.org.uk/self-care](http://www.choosewellmanchester.org.uk/self-care) a **Pain Toolkit** na [www.paintoolkit.org](http://www.paintoolkit.org) poskytujú informácie o tom, ako si poradiť s bolesťami chrbtice. Pamätajte si, že v lekárni Vám taktiež môžu pomôcť s rozoznaním príznakov.