



www.rsyd.dk

Zrozum swój ból kręgosłupa lędźwiowego



Ból kręgosłupa-co warto wiedzieć

Co jest przyczyną bólu kręgosłupa?

Najczęstsze zwykłe bóle kręgosłupa nazywa się niespecyficznymi, ponieważ nie można dokładnie wskazać miejsca, z którego one pochodzą. Na ból mają wpływ nie tylko mięśnie i stawy, ale również inne struktury.

Rzadko bóle kręgosłupa łędźwiowego wiążą się z poważnymi schorzeniami (mniej niż 1 na 100)

Poważne schorzenia są zazwyczaj charakterystyczne i twój lekarz /kręgarz /fizjoterapeuta przeprowadzi z tobą wywiad oraz wykona dokładne badania, aby je wykluczyć.

Mam silne bóle-czy to poważny uraz?

Nie, badania wskazują, że silny ból nie jest jednoznaczny z poważnym urazem.

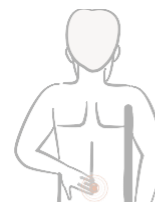
Niektóre osoby nadmiernie odczuwają ból, to jednak nie oznacza, że coś uległo urazowi.

Na ból może wpływać wiele czynników, między innymi twoje samopoczucie, poziom stresu, jakość snu i poziom aktywności.

Kogo dotyka zwykły ból kręgosłupa?

Większości.

Cztery na pięć osób odczuwa ból kręgosłupa w pewnym momencie swojego życia. Połowa doświadcza tego wiele razy w życiu. **Powracające bóle kręgosłupa zdarzają się często. Nie jest to jednak powodem do niepokoju.**



Czym jest zwykły ból kręgosłupa?

Ból kręgosłupa bez oznak poważnej choroby.

Bóle mogą być łagodne albo nasilone, ale zazwyczaj odczuwa się poprawę po kilku tygodniach.

Może też pojawić się ból w nogach. **Wraz ze zmniejszaniem się bólu kręgosłupa, zmniejsza się również ból nóg.**

Co mogę zrobić, aby złagodzić ból kręgosłupa?

zobacz VIDEO



Najlepsze co możesz zrobić, to pozostać aktywnym fizycznie tak długo, jak to możliwe.

Jak aktywność fizyczna może złagodzić ból kręgosłupa?

Aktywność fizyczna pozwala na zachowanie mobilności /ruchomości, elastyczności i wzmacnia kręgosłup. **Ruch jest wskazany, nawet jeśli powoduje lekkie pogorszenie.**

Długotrwała bezczynność fizyczna lub zbyt długi odpoczynek mogą wydłużyć okres w którym odczuwasz ból.

Jakie czynności, ćwiczenia mogę wykonywać przy bólu kręgosłupa?

Każde ćwiczenie, które lubisz wykonywać może przyczynić się do złagodzenia bólu.

Zalecane ćwiczenia:

- **Proste ćwiczenia rozciągające, albo inne ćwiczenia** (na przykład yoga)
- **Ruch jak chodzenie, jazda na rowerze, pływanie**

O zestaw ćwiczeń możesz też zapytać lekarza/kręgarza/fizjoterapeutę.



Boli mnie kręgosłup-jak mogę pozostać aktywnym fizycznie?

- Być może, że będziesz musiał odpocząć przez kilka dni. **Ważne jest jednak, aby jak najszybciej rozpocząć normalne czynności**
- Normalne czynności obejmują pracę, pracę w domu i zajęcia w czasie wolnym.
- **Możesz bezpiecznie pozostać aktywnym, nawet jeśli powoduje to pewien ból.**
- Ból przy wykonywaniu czynności ruchowych nie oznacza, że uszkodzisz kręgosłup.



Kiedy konieczne jest wykonanie rezonansu magnetycznego albo innych badań?

Twoje schorzenie kręgosłupa będzie zdiagnozowane na podstawie badania lekarskiego i historii choroby. Czasami używamy skanowania metodą rezonansu magnetycznego oraz innych badań do diagnozowania osób z bólem kręgosłupa, aczkolwiek rzadko można znaleźć przyczynę bólu na takim skanie. Poniżej możesz zobaczyć, jak lekarz/kręgarz/fizjoterapeuta ocenia, czy konieczne jest wykonanie rezonansu magnetycznego.



Dlaczego rezonans magnetyczny nie zawsze jest konieczny?

[zobacz VIDEO](#)



Czy rezonans magnetyczny pokaże, co jest przyczyną mojego bólu?

Najczęściej nie widać przyczyny bólu kręgosłupa lędźwiowego na prześwietleniu rentgenowskim, tomografii komputerowej czy rezonansie magnetycznym.

Niezależnie od tego, czy jesteś prześwietlony czy nie, **leczenie bólu kręgosłupa** będzie w większości przypadków takie samo. **Polepszenie nastąpi bez względu na to, czy jesteś prześwietlony, czy nie.**

Rezonans magnetyczny może m.in. pomóc w wykryciu poważnych przyczyn bólu kręgosłupa lędźwiowego, aczkolwiek są one rzadkie (rzadziej niż 1 na 100). Twój lekarz/krengarz/fizjoterapeuta zbada cię pod kątem oznak poważnej choroby.

Znam osoby, u których stwierdzono 'zmiany' na skanie lub prześwietleniu kręgosłupa-co jeśli ja też mam takie 'zmiany'?

Zmiany na skanie/prześwietleniu są widoczne u większości osób i zazwyczaj są całkowicie normalne. Im jesteś starszy, tym więcej zmian. To tak jak z włosami które siwieją z wiekiem, a skóra zmienia swój wygląd.

Dla przykładu ma 6 na 10 osób w wieku 50- ciu lat **bez bólu kręgosłupa**, zmiany na skanie/ rentgenie. Zmiany te to wybrzuszenia na dyskach kręgosłupa lub zwyrodnienia.

Ponieważ takie zmiany są częste, także u pacjentów nie odczuwających ból, skanowanie rzadko daje odpowiedź na to, co powoduje ból i nie zmienia tym zalecanego leczenia.



Dlaczego nie mogę być zeskanowany 'profilaktycznie, w razie czego'?

Diagnostyka obrazowa (rentgen, CT- i RM-skanowanie) wiąże się z pewnym ryzykiem:

- **Promieniowanie (rentgen i CT) może zwiększać ryzyko zachorowania na raka. Im mniej promieniowania, tym lepiej.**
- **Zmiany widoczne na rentgenie i CT skanie pojawiające się zwykle z wiekiem są w większości przypadków nieistotne, ale mogą niepotrzebnie budzić niepokój.**
- **Nie ma dowodu na to, że 'profilaktyczne, w razie czego' prześwietlenie, CT- albo MR-skanowanie polepszą rezultaty leczenia.**

Propozycje, które mogą ci pomóc w złagodzeniu bólu i poprawie samopoczucia

Następujące propozycje mogą ci pomóc w złagodzeniu bólu i polepszeniu samopoczucia:

- Jeżeli to konieczne, to unikaj wysiłku przez pierwsze dwa dni od pojawienia się bólu. Następnie rozpocznij normalne codzienne czynności.
- Unikaj pozostawania w tej samej pozycji przez dłuższy czas.
- Zacznij od lekkiego ruchu jak np. chód, jazda na rowerze, pływanie czy lekkie rozciąganie kręgosłupa.



Czy jest coś jeszcze, co mogę sam zrobić?

Trudno być optymistą mając ból. Z doświadczenia jednak wiemy, że w większości przypadków poprawa następuje po kilku tygodniach. Dlatego masz powód do optymizmu. Można np. podtrzymywać się na duchu wykonując czynności, które lubisz.

Niepokój, frustracja i stres są normalnymi reakcjami występującymi przy ostrych bólach. Takie reakcje mogą jednak wpływać negatywnie na odczuwanie bólu.

Kontrola nad tymi reakcjami i emocjami czasami może być pomocna w odczuwaniu i łagodzeniu bólu.

Rozważ podjęcie kroków w kierunku zdrowego stylu życia. Spróbuj zmienić złe nawyki snu i rzucić palenie.



Kiedy powinienem się zgłosić po dalsze porady?

Czasem ból nie ustępuje, albo pojawiają się inne objawy.

Skontaktuj się natychmiast z twym lekarzem/lekarzem na ostrym dyżurze, jeżeli masz któryś z następujących objawów:

1. Trudności przy oddawaniu albo kontrolowaniu moczu i kału
2. Zaburzenia czucia o okolicy odbytu, narządów płciowych albo obu nogach
3. Postępujące osłabienie rąk i nóg

Skontaktuj się ze swoim lekarzem /kręgarzem/ fizjoterapeutą, jeżeli masz któryś z objawów:

1. Niepewny chód
2. Ból, który nasila się zamiast ustępować w ciągu kilku tygodni
3. Ogólne złe samopoczucie jak np. gorączka albo niewytłumaczalna utrata masy ciała.



Czy masz jakieś propozycje, albo chcesz wiedzieć więcej?

Opinia pacjentów jest dla nas ważna

Masz jakieś propozycje, albo uwagi ?

Bardzo zależy nam na twojej opinii odnośnie tej ulotki/broszury.



Zeskanuj QR kod
I pomóż nam w
ulepszeniu ulotki.

Dla personelu medycznego

Chcesz wiedzieć więcej o ulotce i korzystania z niej?



Zeskanuj QR kod
I zobacz video wprowadzające
dla klinik.



Ta ulotka jest zainspirowana broszurą:

**Understanding low back pain and
whether I need imaging**

Department of Health Professions Faculty of
Medicine and Health Sciences Macquarie
University
Sydney, Australien

Ulotkę można zamówić zwracając się do:
praksis@rsyd.dk

Musisz poinformować o:

Tytuł ulotki (Zrozum swój ból kręgosłupa w
odcinku lędźwiowym), liczbę ulotek, nazwę
kliniki, imię i nazwisko odbiorcy, adres, kod
pocztowy, miasto i nr. telefonu.