

Ostry ból pleców

Ulotka informacyjna dla użytkownika usługi

NHS Fife oferuje łatwo dostępną komunikację w wielu formatach, w tym dla osób, które mówią językami społeczności lokalnej, osób mających trudności w czytaniu, osób posługujących się brytyjskim językiem migowym oraz tych, które czytają Braille'em lub używają formatu audio.

Usługa SMS NHS Fife (numer 07805800005) jest dostępna dla osób z zaburzeniami słuchu lub mowy.

Aby dowiedzieć się więcej o dostępnych formatach, skontaktuj się z: [fife-
HB.EqualityandHumanRights@nhs.net](mailto:fife-HB.EqualityandHumanRights@nhs.net) lub zadzwoń pod numer 01 592 729130.

Nr wydania 3.1.1.7	Data wydania: wrzesień 2016	Data przeglądu: październik 2022 Jeśli minęła data przeglądu, treść ma zastosowanie do następczej opublikowanej wersji.
-----------------------	--------------------------------	--

Stworzone przez Usługę fizjoterapii układu mięśniowo-szkieletowego Fife.

Wykresy: © Przyrządy do fizjoterapii

Wprowadzenie

Ból pleców występuje bardzo często i może pojawić się u około 80% osób w dowolnym momencie ich życia. Informacje zawarte w tej ulotce bazują na aktualnych badaniach. Jest wiele rzeczy, które można zrobić, aby sobie pomóc.

Należy pamiętać:

- Ból pleców zazwyczaj nie jest spowodowany żadnymi poważnymi obrażeniami;
- W większości przypadków ból pleców ustępuje szybko;
- Ból pleców bywa niezwykle uciążliwy. Konieczne może być zmniejszenie liczby wykonywanych czynności przez kilka dni. Zbyt długi odpoczynek nie przynosi poprawy i może spowodować opóźnienie w powrocie do zdrowia.
- Plecy zostały zaprojektowane tak, aby pozostały w ciągłym ruchu, dlatego ważne jest, aby się ruszać. Im szybciej uda się wrócić do normalnego trybu życia, tym prędzej plecy odzyskają sprawność;
- Osoby aktywne fizycznie zazwyczaj rzadziej odczuwają ból pleców i szybciej wracają do zdrowia. Warto pomyśleć o tym, co można zrobić, żeby po tym jak minie ból pleców, poprawić swoją kondycję.

Przy ostrym bólu pleców:

- Odpoczynek w łóżku może wydłużyć czas powrotu do zdrowia, dlatego lepiej jest pozostać aktywnym.
- Jeśli konieczny jest odpoczynek w łóżku, po 2 dniach postaraj się znów zacząć się ruszać. Z dnia na dzień stopniowo zwiększaj swoją aktywność. Przez krótki okres może wystąpić dyskomfort, co jest normalne.
- Regularnie zażywaj wszystkie leki przepisane przez lekarza. Nie należy czekać aż ból wymknie się spod kontroli, żeby zażyć leki.

- Aby uzyskać chwilową ulgę, wykorzystaj ciepło, np. termofor zawinięty w ręcznik lub torebkę z zamrożonym groszkiem owiniętą w mokry ręcznik. Może to być stosowane jako dodatek do przyjmowanych leków.
- **Nie** należy pozostawać w jednej pozycji dłużej niż 20-30 minut. Ważne jest, by się poruszać. Przebywanie przez dłuższy czas w pozycji siedzącej, a zwłaszcza w niskim, miękkim fotelu, może nasilić ból.

Objawy zespołu ogona końskiego - sygnały ostrzegawcze

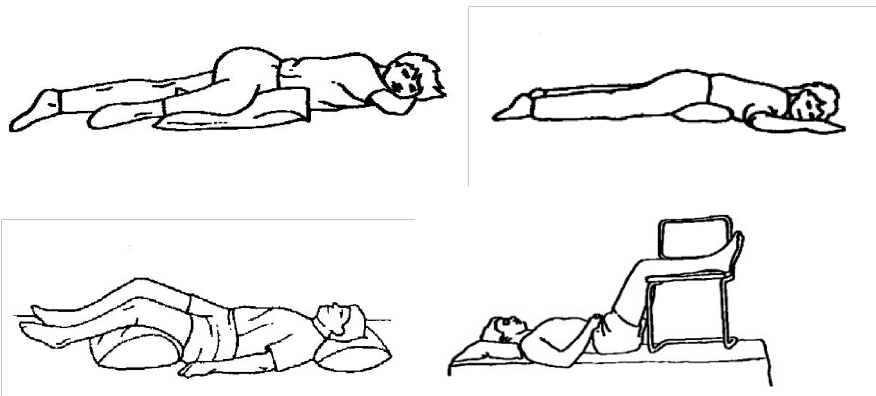
Wielu pacjentów jest dotknięta kombinacją bólu pleców, bólu nóg, drętwieniem i słabością nóg. Te objawy mogą być bolesne, ale niekoniecznie wymagają natychmiastowej medycznej uwagi.

Rzadkie, ale poważne schorzenia pleców, nadpobudliwość końskiego ogona, mogą prowadzić do uszkodzenia lub niepełnosprawności i wymagają uwagi zespołu specjalistów nagłych przypadków z zakresu kręgosłupa. Niektóre objawy świadczące o wystąpieniu zespołu ogona końskiego to:

- Utrata czucia/mrowienie pomiędzy wewnętrznymi częściami ud lub genitaliów.
- Drętwienie odbytu lub w okolicach odbytu lub pośladków
- Zmienione czucie w trakcie używania papieru toaletowego
- Rosnące problemy z oddawaniem moczu
- Rosnące trudności z kontrolowaniem lub zaprzestaniem oddawania moczu
- Utrata poczucia oddawania moczu
- Wyciek moczu lub niedawna potrzeba używania wkładek higienicznych
- Niemożność w określeniu, czy pęcherz moczowy jest pełny czy pusty
- Niemożność powstrzymania oddawania stolca lub wycieku
- Utrata czucia podczas oddawania stolca
- Zmiana przy erekcji lub wytrysku □ Utrata czucia w genitaliach podczas stosunku seksualnego

Którykolwiek lub kombinacja tych objawów powinna skłonić do zwrócenia się o natychmiastową pomoc medyczną

Poniżej znajduje się kilka pozycji, które uważane są za wygodne przy silnym bólu pleców.



Jak pozostać aktywnym:

- Nie należy przebywać w jednej pozycji bez przerwy dłużej niż 20-30 minut. Każdego dnia próbuj iść coraz dalej i szybciej.
- Często zmieniaj pozycję z siedzącej na leżącą na chodzenie. Staraj się to robić co godzinę, gdy nie śpisz. Dzięki temu plecy nie staną się sztywne, gdy będziesz przebywał w dowolnej pozycji.
- Pozycja siedząca często wzmacnia ból pleców. Zalecane jest używanie zwiniętego ręcznika (rolki lędźwiowej), aby wesprzeć plecy w trakcie siedzenia.
- Jeśli podczas siedzenia odczuwasz dyskomfort, lepiej sprawdzi się twarde krzesło z prostym oparciem niż miękki fotel.
- Jeśli masz pracę siedzącą, zadbaj o to, żeby nie siedzieć zgarbionym.
- Często wstawaj i przeciągaj się do tyłu. Jak najczęściej wstawaj od biurka.
- Jeśli po 2-3 tygodniach nie nastąpi poprawa, należy zasięgnąć porady lekarza lub fizjoterapeuty.



Czy należy wykonać prześwietlenie?

Prześwietlenie pleców nie pomoże w ustaleniu przyczyn bólu, chyba że przyczyna to upadek lub uraz. Są ku temu dwa główne powody. Większość bólów pleców pochodzi z tkanek miękkich pleców, takich jak więzadła i mięśnie, które nie są widoczne na prześwietleniu. Z wiekiem u wszystkich pojawiają się zmiany w kościach/stawach kręgosłupa, które są wynikiem normalnego procesu starzenia się. Te zmiany wywołane wiekiem będą widoczne na prześwietleniu, lecz mogą nie być one przyczyną bólu.

Przydatne informacje

NHS Inform: www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/muscle-bone-and-joints

Bezpłatna i dyskretna porada dotycząca pracy od the Healthy Working Lives Advice pod numerem **0800 019 2211**.www.healthyworkinglives.com