

# Ból w wyniku odgięciowego urazu odcinka szyjnego (uraz biczowy)

## Ulotka informacyjna dla pacjentów

NHS Fife oferuje dostęp do informacji w różnych formatach, w tym w innych językach, w uproszczonych wersjach dla osób z trudnościami w czytaniu, w brytyjskim języku migowym (BSL), Braille'u lub formie audio.

NHS Fife oferuje też usługę SMS-ową pod numerem telefonu 07805800005 dla osób z zaburzeniami słuchu lub mowy.

Dodatkowe informacje na temat dostępnych formatów można uzyskać pisząc na adres: [fife.equalityandhumanrights@nhs.scot](mailto:fife.equalityandhumanrights@nhs.scot) lub dzwoniąc pod numer 01592 729130

Wydanie nr 3.21.1.7	Data wydania: wrzesień 2016 r.	Termin aktualizacji: październik 2022 r. Jeśli minęła data aktualizacji, treść ma zastosowanie do daty publikacji kolejnej wersji.
---------------------	--------------------------------	---

Opracował Fife Musculoskeletal Physiotherapy Service

## **Czym jest odgięciowy uraz odcinka szyjnego (uraz biczowy)?**

Odgięciowy uraz odcinka szyjnego kręgosłupa pojawia się wtedy, gdy następuje gwałtowne szarpnięcie głowy w tył i do przodu ruchem podobnym do smagnięcia biczem. Może to powodować napięcie pewnych mięśni i więzadeł w szyi.

### **Jakie są objawy?**

Mogą one obejmować:

- Ogólny ból w odcinku szyjnym kręgosłupa, który może promieniować do obszaru barków, między łopatki, do ramienia albo do głowy, powodując bóle głowy.
- Napięcie mięśni karku.
- Trudności z normalnym poruszaniem szyją.
- Osłabienie bądź wrażenie zmiany czucia w obu ramionach albo w jednym z nich.

### **Jak leczyć tego typu dolegliwości?**

Na powrót do zdrowia mogą wpływać czynności wykonywane na początkowych etapach urazu. Większość urazów tego typu nie ma poważnego charakteru i dolegliwości bólowe z czasem ustępują. Istotne jest dbanie o ruchomość odcinka szyjnego podczas odzyskiwania jego sprawności. Pozwala to zapobiec sztywności. Pomaga to także w szybszym powrocie do normalnego stanu. Długi brak aktywności nie pomaga. Może on spowolnić odzyskanie sprawności.

W ciągu pierwszych kilku dni:

- Można przyjmować leki przeciwbólowe w celu zmniejszenia dolegliwości bólowych. Mogą one zostać przepisane przez lekarza. Ewentualnie lokalna apteka może coś zasugerować;
- Należy starać się być aktywnym fizycznie. Może to oznaczać konieczność wprowadzenia drobnych zmian w swoim zwykłym trybie aktywności;
- Niektórym osobom pomaga stosowanie gorących lub zimnych okładów. Owiń coś gorącego lub lód w wilgotny ręcznik. Pozostaw na szyi do 10 minut. Regularnie sprawdzaj skórę, aby uniknąć poparzenia lub zbytowego wychłodzenia.
- Postaraj się siedzieć w pozycji pionowej. Większy komfort możesz odczuwać mając oparcie dla dolnej części pleców. Wystarczy wykorzystać do tego zrolowany ręcznik i usiąść na krześle z prostym oparciem.
- Możesz także odczuwać dyskomfort leżąc w łóżku. Skorzystaj z poduszek do właściwego ułożenia szyi. Właściwsze ułożenie tego odcinka kręgosłupa zapewnia spanie na plecach lub na boku.
- Badania wskazują, że korzystanie z kołnierza ortopedycznego opóźnia powrót do zdrowia.

Napięcie mięśni spowodowane uczuciem lęku i stresem może potęgować odczuwany dyskomfort. Pomocne może okazać się wykonywanie ćwiczeń fizycznych, kontrolowanego oddychania i technik relaksacyjnych.

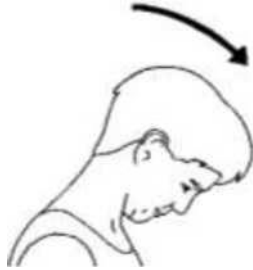
Jeśli powrót do normalnych aktywności w ciągu 6 tygodni będzie niemożliwy lub wystąpi uczucie mrowienia, zaburzenia czucia w jamie ustnej/twarzy, kłopoty z przełykaniem lub nudności, skontaktuj się ze swoim lekarzem (GP). Udaj się do lekarza, jeśli poprawa stanu odcinka szyjnego nie następuje w oczekiwanym tempie.

### **Ćwiczenia do wykonywania na wczesnych etapach występowania dolegliwości**

Każdy z opisanych tu ruchów należy powtarzać do 10 razy co 1–2 godziny lub z częstotliwością, na jaką pozwalają dolegliwości bólowe. Należy unikać kręcenia głową we wszystkie strony.

Gdy poprawi się ruchliwość w odcinku szyjnym, ból zacznie się zmniejszać.

Jeśli natomiast będzie się wydawać, że dolegliwości bólowe ulegają nasileniu, należy ograniczyć liczbę wykonywanych ćwiczeń i zakres ruchu do momentu zmniejszenia się bólu.



Pozycja siedząca. Pochylaj głowę do przodu do momentu, aż poczujesz naciągnięcie się mięśni karku. Utrzymaj tę pozycję przez około 5 do 10 sekund.



W pozycji siedzącej przechylaj głowę w kierunku jednego z barków do momentu odczucia naciągnięcia mięśni po przeciwległej stronie. Utrzymaj tę pozycję przez około 5 do 10 sekund. Powtórz po stronie przeciwnej.



W pozycji siedzącej obracaj głowę w jedną stronę do momentu, aż poczujesz naciągnięcie mięśni. Utrzymaj tę pozycję przez około 5 do 10 sekund. Powtórz po stronie przeciwnej.



Pozycja siedząca lub stojąca. Wykonuj krążenia ramion w obu kierunkach.

Powtórz od 5 do 10 razy w obu kierunkach.

**Dalsze informacje:**

[www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/muscle-bone-and-joints](http://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/muscle-bone-and-joints)