

BOLEŠŤ CHRBTA



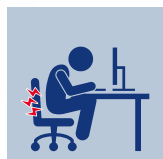
Bolia vás kríže, alebo krčná chrbtica?

Aspoň raz v živote sa s bolesťou chrbta stretne približne **8 z 10 ľudí**.

Akútna bolesť chrbta je často **zapríčinená nesprávnym držaním tela**, prudkými pohybmi, či úrazom. Často ju vyvoláva aj **stres**, ktorý môže spôsobiť napätie v chrbtových svaloch a spustiť alebo zhoršiť bolesť.

Ak bolesť nebudeme brať dostatočne vážne, môže sa zmeniť na **chronickú**. Väčšina odborníkov považuje bolesť za chronickú, ak pretrváva **viac ako 3 mesiace**. Liečba je komplikovaná a dlhotrvajúca.

Zlozvyky, ktoré môžu zhoršovať bolesť chrbta



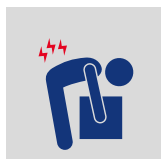
nesprávne držanie tela



obezita



používanie nízkych mäkkých sedadiel



zdvíhanie ťažkých predmetov



dlhotrvajúce sedenie, ležanie alebo šoférovanie

Ako si viete pomôcť sami

Pri krátkodobej bolesti nie je nutná návšteva lekára. Ak je pohyblivosť chrbtice zachovaná, pokračujte vo svojich obvyklých denných aktivitách.

- ✓ Prínosné je **pravidelné cvičenie**. Chôdza, plávanie, cviky na uvoľnenie a posilnenie svalov chrbta.



- ✓ **Odpočívajte len pri silnej bolesti**. Pri miernej bolesti primeraný pohyb pomáha. Zvýši sa krvný obeh a tým aj prísun živín, ktoré vaša chrbtica potrebuje pri liečbe.



✓ Cvičenia, ktoré vám pomôžu zmierniť bolesť chrbta nájdete tu:



✓ Teplé a studené kompresné obklady.



✓ Liečebný účinok má aj masáž.



✓ Pri bolesti, ktorá vás obmedzuje, užite včas **protizápalový liek**.



Nalgessin S – rýchle riešenie na rôzne druhy bolestí.

www.nalgessin.sk



Rýchly nástup účinku

Nalgessin S obsahuje účinnú látku naproxén sodný, ktorá sa rýchlo rozpúšťa a umožňuje **rýchle utišenie bolesti**. Obvyklé dávkovanie je 1 tableta raz za 8-12 hodín. Pri silnej bolesti môžete užiť 2 tablety naraz.



Dlhodobý účinok

Výhodou **Nalgessinu S** je **dlhotrvajúci účinok**, takže postačuje užívanie raz za **8 až 12 hodín**. Pri bolesti chrbta je to dôležité, pretože liečba je zvyčajne dlhodobejšia. Dlhotrvajúci účinok Nalgessinu S vám zaručí bezbolestný spánok a umožní tak kvalitný nočný odpočinok.



Protizápalový účinok

Nalgessin S pôsobí aj **protizápalovo**, takže **zmierňuje nielen bolesť, ale aj zápal**.

Kedy ísť k lekárovi



Ak zažívate silnú bolesť, ktorá vám týždeň alebo dva znemožňuje vykonávať vaše obvyklé aktivity alebo sa zhoršuje, je potrebné obrátiť sa na lekára. Platí to aj v prípade, že máte bolesti po páde, úraze alebo autonehode, ak máte pocit mravčenia alebo znecitlivenia nôh, prípadne ochabnutia svalov.

Nalgessin S je voľnopredajný liek na vnútorné použitie. Pred použitím lieku si prečítajte písomnú informáciu pre používateľov, alebo sa poraďte s lekárom, či lekárnikom. Obsahuje naproxén sodný.

Úplnú informáciu o lieku získate na adrese:



KRKA Slovensko, s.r.o., Turčianska 2, 821 09 Bratislava,
Tel. (02) 571 04 501, Fax (02) 571 04 502, E-mail: info.sk@krka.biz, www.krka.sk