

AKO ZMIERNIŤ BOLEŠŤ? (2-15)

OBMEDZTE ČAS STRÁVENÝ NA LÔŽKU

Počas epizód silnej bolesti si oddýchnite dva až tri dni, ale obmedzte čas strávený na lôžku na krátke časové intervaly. Uvoľňujúce polohy Vám môžu pomôcť zmierniť bolesť chrbta počas epizód silnej bolesti.



ZMIERNITE BOLEŠŤ ANALGETIKAMI

Lieky môžu pomôcť zmierniť bolesť počas rekonvalescencie a umožnia Vám ľahšie sa pohybovať.

NEPRESTAŇTE SA HÝBAŤ

Hneď ako prestanete pociťovať prvotnú najsilnejšiu bolesť, začnite s miernou aktivitou. Cvičenie Vám zvýši krvný obeh, a tým aj prísun živín, ktoré Vaša chrbtica potrebuje pri liečbe. Posilňovacie cvičenia brušných svalov sú prvým a najdôležitejším krokom na ceste k stabilnej chrbtici.

Je dôležité užívať lieky presne podľa predpisu Vášho lekára a inštrukcií lekárničky. Niektoré lieky vyžadujú čas, kým sa prejaví ich účinok. Môžu sa dostať nepriaznivé účinky. Porozprávajte sa s Vaším lekárom o očakávaníach Vašej liečby.

Bol mi predpísaný liek

v dávke: mg

Liek užívam

1× 2× 3× 4× denne

s jedlom / bez jedla

NIE STE SAMI (4-6)

BOLEŠŤ CHRBTU JE JEDNOU Z NAJČASTEJŠÍCH ZDRAVOTNÝCH KOMPLIKÁCIÍ, KTORÁ:

- Postihuje 80% ľudí v určitom bode ich života
- Najčastejšie sa vyskytuje u ľudí vo veku 35 až 55 rokov
- Je jedným z najčastejších dôvodov neprítomnosti na pracovisku
- Patrí medzi 10 najčastejších ochorení a zranení, ktoré celosvetovo zapríčiňujú najvyššiu mieru zdravotného postihnutia.

POVEDZTE NIE BOLESTI CHRBTU (1-3)



Sťažnosti na bolesť chrbta sú **veľmi časté**, prejavujú sa napätím, bolesťou alebo stuhnutím drierkovej časti chrbta. Bolesť chrbta **nie je ochorením**, ale **symptómom**.

Najčastejšou formou je jednoduchá a nešpecifická bolesť chrbta bez známej patológie.

S prístupom k správnym informáciám a liečbe sa väčšine pacientov podarí bolesť chrbta zvládnuť.

ČO ZAPRÍČIŇUJE BOLEST'?

(1, 9-14)



STARNUTIE

Platničky v chrbtici sú náchylné k zraneniam. Toto riziko sa zvyšuje s vekom.



ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Nesprávne držanie tela, neadekvátna opora chrbtice v sede, nepohodlná poloha v spánku, nesprávne dvíhanie ťažkých predmetov, stres, atď.



ZRANENIA

V športe, pri pádoch, nehodách, nesprávnom dvíhaní závaží, atď.



CHOROBY

Reumatické ochorenia, skolióza a iné anomálie chrbtice, obličkové kamene, nádory, atď.



GENETIKA

Skolióza a iné anomálie chrbtice, alebo ďalšie ochorenia, ktoré môžu byť dedičné.

KEDY VYHLÁDAŤ OKAMŽITÚ LEKÁRSKU POMOC?

Viac než **90% pacientov** trpí jednoduchou bolesťou driadkovej časti chrbta bez zrejmej patológie. Avšak v niektorých prípadoch môže byť bolesť chrbta vážnejšia, a vtedy vyžaduje okamžitú lekársku starostlivosť.

- Vek nástupu < 20 alebo > 55 rokov
- Poranenie v anamnéze
- Konštantná zhoršujúca sa bolesť, ktorá sa nezmiernuje v ľahu
- Neurologické symptómy ako napr. necitlivosť, mravčenie okolo genitálií alebo sedacieho svalu, slabosť, necitlivosť alebo labilita dolných končatín
- Dysfunkcia čriev alebo močového mechúra
- Nevysvetliteľná strata hmotnosti
- Sústavný pocit choroby, horúčka
- Pravidelné užívanie steroidov
- Rakovina v anamnéze (prostaty, obličiek, prsníka, pľúc)

PREVENCIA BOLESTI

(1, 12)



CVIČTE DENNE

Pravidelné cvičenie pomáha pri budovaní brušných svalov a znižuje riziko bolesti chrbta, zatiaľ čo strečing udržiava Vaše svaly a väzy silné a pružné. Pokúste sa zaradiť 20 minútové cvičenie do Vašej dennej rutiny.



UDRŽUJTE SPRÁVNE DRŽANIE TELA

Správne držanie tela umožní účinné fungovanie Vašich svalov a kĺbov.



UDRŽUJTE ZDRAVÚ HMOTNOSŤ

Konzumácia zdravej stravy a udržiavanie si zdravej hmotnosti zníži tlak vyvíjaný na Váš chrbát.



ŤAŽKÉ PREDMETY DVÍHAJTE OPATRNE

Pri dvíhaní ťažších predmetov majte vystretý chrbát, vztýčenú hlavu, lopatky stiahnite k sebe a nadol a váhu dvíhajte pohybom kolien.

Literatúra: 1. <https://www.docdroid.net/yBkreaq/back-pain-leaflet.pdf> 2. <https://www.cwll.nhs.uk/wp-content/uploads/Low-back-pain-NICE-patient-information-leaflet.pdf> 3. <https://www.westoflondon.nhs.uk/wp-content/uploads/2013/07/lower-back-pain-leaflet.pdf> 4. Friedly J, Standeert C, Chan L. Epidemiology of Spine Care: The Back Pain Dilemma. Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America. 2010;31(4):659-677 5. https://www.who.int/medicines/areas/priority_medicines/Ch6_24LBP.pdf 6. <https://www.acatoday.org/Patients/Health-Wellness-Information/Back-Pain-Facts-and-statistics> 7. <https://www.futuremedicine.com/doi/pdf/10.2217/pmt.16.8.8> 8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4339077/> 9. <https://www.minds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Fact-Sheets/Low-Back-Pain-Fact-Sheet> 10. <https://www.hounslowcc.nhs.uk/media/1047213-ML4205-A5-6pp-Lower-Back-Pain-Booklet-Rev-4pp-Rev11.pdf> 11. <https://www.ouh.nhs.uk/patient-guide/leaflets/files/5712PLOWbackpain.pdf> 12. https://www.aci.health.nsw.gov.au/_data/assets/pdf_file/0008/294326/Acute_Low_Back_Pain_ED_Patient_Factsheet_2016.pdf 13. Bardin LD, King P, Maher CG. Diagnostic triage for low back pain: a practical approach for primary care. MJA 2017; 206(6): 268-273. 14. <http://acasper.weebly.com/oncologic-causes.html> 15. <https://www.summitortho.com/2015/12/21/limit-bed-rest-back-pain/>

Dátum prípravy materiálu: 6/2021.



KRKA Slovensko, s.r.o., Turčianska 2, 821 09 Bratislava
Tel. (02) 571 04 501, Fax (02) 571 04 502, www.krka.sk