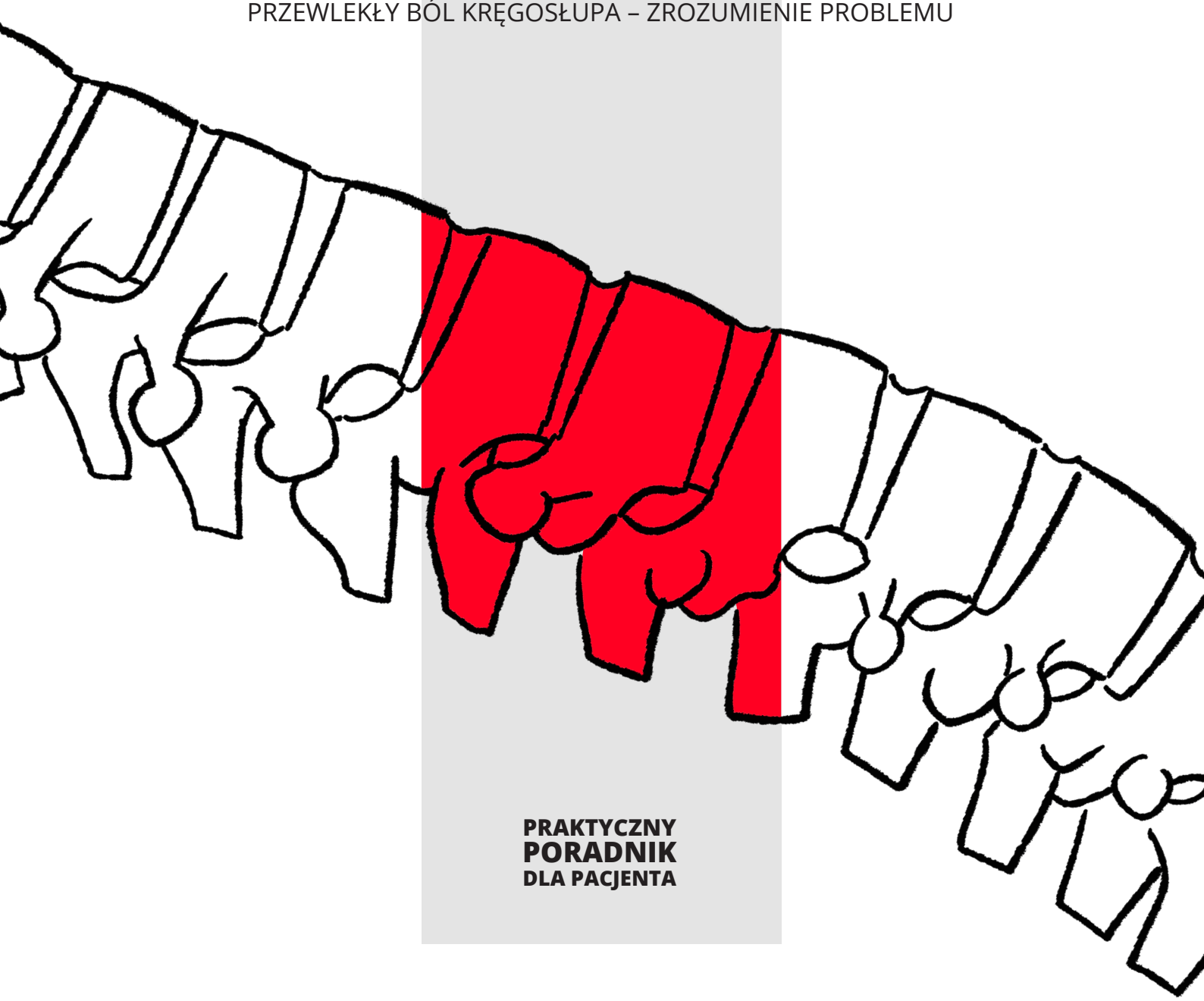
KRĘGOSŁUP BEZ BÓLU

PRZEWLEKŁY BÓL KRĘGOSŁUPA – ZROZUMIENIE PROBLEMU



PRAKTYCZNY PORADNIK DLA PACJENTA

Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Rzeczpospolita Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

1 BÓL KRĘGOSŁUPA JEST PROBLEMEM POWSZECHNYM

RZADKO KIEDY SPOWODOWANY JEST PRZEZ POWAŻNE SCHORZENIA.

Tylko u około 10% pacjentów z bólem w dolnym odcinku kręgosłupa można określić konkretną przyczynę fizyczną, np. złamanie w wyniku urazu, infekcję, ucisk na korzeń nerwu.

Pozostałe 90% stanowią przypadki, w których nie można wskazać jednej prostej przyczyny. Bóle niespecyficzne obejmują duży zakres dolegliwości, głównie o charakterze przeciążeniowym.

WŚRÓD PRZYCZYN BÓLU NALEŻY WYMIENIĆ:

- **NADWAGĘ** – gdy kręgosłup musi dźwigać dodatkowe kilogramy
- **PRACĘ FIZYCZNĄ** – częste podnoszenie ciężkich przedmiotów
- **PRACĘ SIEDZĄCĄ** – gdy kręgosłup zbyt długo przebywa w tej samej pozycji
- **OSŁABIENIE MIĘŚNI** – gdy mięśnie nie są w stanie sprostać okazjonalnym dużym obciążeniom
- **NIEPRAWIDŁOWĄ POSTAWĘ CIAŁA** – gdy siedzi się zgarbionym przed telewizorem lub pochylonym przy komputerze, co powoduje zmęczenie mięśni, zwiększa kompresję stawów oraz mocno obciąża krążki międzykręgowe
- **BYCIE NIESZCZĘŚLIWYM** – niezadowolenie z sytuacji socjalno-ekonomicznej może podwoić ryzyko wystąpienia bólu w lędźwiowym odcinku kręgosłupa

2 KIEDY UDAĆ SIĘ DO SPECJALISTY?

Jeżeli ból nie jest bardzo silny, nie utrzymuje się przez dłuższy czas oraz nie przeszkadza w codziennych aktywnościach, prawdopodobnie nie wymagasz wizyty u lekarza.

W większości przypadków ból pleców nie jest poważną przypadłością, ale istnieje kilka objawów, które powinny zwrócić Twoją uwagę.

Rzadko (>5% przypadków) mogą się pojawić niepokojące objawy, po zaobserwowaniu których skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą.

OBJAWY ALARMOWE POWAŻNEGO PROBLEMU TO:

- Nietrzymanie lub problem z oddawaniem moczu
- Brak kontroli zwieraczy
- Mrowienie wokół narządów płciowych
- Osłabienie lub brak władzy w obu kończynach
- Silny ból promieniujący w dół, poniżej kolana
- Nagły nieplanowany spadek wagi ciała
- Gorączka
- Ból występujący w drugiej połowie nocy
- Brak poprawy po wypoczynku, poprawa po ćwiczeniach
- Pierwszy w życiu ból kręgosłupa >50. roku życia

3 ZIDENTYFIKUJ SWÓJ PROBLEM W CZTERECH PROSTYCH KROKACH

Pierwszym krokiem do zmniejszenia bólu pleców jest zrozumienie biomechaniki kręgosłupa. Jeśli będziesz w stanie w przybliżeniu określić, skąd pochodzi problem, to jesteś na dobrej drodze do znalezienia rozwiązania w walce z bólem.

Jeśli należysz do większości osób cierpiących z powodu bólu kręgosłupa, to prawdopodobnie w Twoich plecach doszło do problemu biomechanicznego, za który odpowiedzialne są przeciążone struktury: kości, więzadła, mięśnie oraz powierzchnie stawowe.

Problem biomechaniczny zazwyczaj daje się określić na podstawie jego objawów i najczęściej mieści się w jednym z czterech opisanych niżej typów zaburzeń. Kiedy zidentyfikujesz swój problem, będziesz mógł podjąć samodzielne kroki, żeby zmierzyć się z bólem lub skorzystać z kontaktu ze specjalistami takimi jak lekarze i fizjoterapeuci.

TYP	1	2	3	4
	BÓL POCHODZENIA DYSKOWEGO	**BÓL ZE STAWÓW MIĘDZYWYROSTKOWYCH**	**BÓL Z UCISKU NA KORZEŃ NERWOWY**	**BÓL ZE STENOZY KANAŁU KRĘGOWEGO**
GDZIE JEST ZLOKALIZOWANY?	Najgorszy ból w plecach. Może rozszerzać się na pośladki lub nogi.	Najgorszy ból w plecach. Może rozszerzać się na pośladki lub do kończyn.	Najgorszy ból w jednej kończynie. Może towarzyszyć mu ból pleców.	Najgorszy ból w kończynie/kończynach. Opisywany jako ociężałość i obolałość.
JAK CZĘSTO SIĘ POJAWIA?	Zazwyczaj ból jest przerywany, ale może być stały o różnym nasileniu w ciągu dnia.	Zawsze ból jest przerywany.	Zazwyczaj ból jest stały.	Zazwyczaj ból jest przerywany i pojawia się podczas aktywności.
CO GO NASILA?	Ból nasila się podczas siedzenia oraz pochylania do przodu.	Ból nasila się podczas odgięcia do tyłu oraz stania lub chodzenia przez długi czas.	Ból nasila się podczas siedzenia oraz pochylania do przodu. W stanie ostrym – również do tyłu.	Objawy nasilają się podczas aktywności. Chodzenie dłużej niż kilka minut powoduje uczucie osłabienia i bólu w kończynach.
CO GO ZMNIEJSZA?	Ból łagodzi przeprost kręgosłupa. Mniej boli w trakcie chodzenia niż stania oraz w trakcie stania niż siedzenia.	Ból łagodzi skłon w przód oraz pozycja siedząca.	Ból łagodzi leżenie przodem z poduszką pod brzuchem lub na plecach z poduszką pod kolanami.	Objawy ulegają zmniejszeniu w trakcie drobnych zmian pozycji podczas pochylania się lub siedzenia.

4 MOŻLIWOŚCI LECZENIA. GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

ŚCIEŻKA DO ZDROWIA – JAK OSIĄGNĄĆ SUKCES?

Ruch oraz sumienne wykonywanie zaleconych ćwiczeń w większości przypadków pozwala odnieść sukces w walce z bólem kręgosłupa. Aktywność fizyczna jest najważniejsza na drodze do jego pokonania. Jeśli zmniejszysz aktywność na dłuższy czas, to mięśnie będą coraz słabsze, ogólna kondycja będzie coraz niższa, a ból kręgosłupa będzie się nasilać. Regularny ruch zapobiega usztywnieniu stawów kręgosłupa, wzmacnia mięśnie, poprawia samopoczucie, pozwala szybciej wrócić do pracy oraz zmniejsza prawdopodobieństwo powstania chronicznego bólu.

Proste leki przeciwbólowe takie jak paracetamol mogą również pomóc w radzeniu sobie z bólem. Ważne, by brać je zgodnie z zaleceniami i przestrzegać odpowiedniego dawkowania.

Leki z grupy NLPZ, czyli niesteroidowych leków przeciwzapalnych, dostępne w aptekach i supermarketach, np. ibuprofen, również mogą okazać się pomocne przy krótkotrwałym stosowaniu. Jeśli jednak po kilku dniach nie będzie poprawy, nie należy ich dłużej zażywać, ponieważ prawdopodobnie nie będą skuteczne. Jeśli palisz papierosy, jesteś w ciąży, masz uczulenie na leki, chorujesz na astmę, masz problemy trawienne lub wrzody żołądka – nie powinieneś/nie powinnaś stosować leków bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem lub farmaceutą.

CZASEM W WALCE Z BÓLEM BĘDZIE KONIECZNA POMOC SPECJALISTÓW.

FIZJOTERAPEUTA – Poprzez badanie fizykalne określi możliwą przyczynę dolegliwości i pomoże w zrozumieniu problemu. Dobierze indywidualny program ćwiczeń, a za pomocą technik terapii manualnej rozluźni nadmiernie napięte mięśnie oraz przywróci ruchomość w zablokowanych stawach.

LEKARZ – Jeśli wcześniejsze etapy nie pomogły rozwiązać problemu, należy zasięgnąć porady lekarza. Może on zlecić badania dodatkowe (RTG, USG, RM, TK), farmakoterapię (NLPZ, iniekcje sterydowe) lub dodatkowe konsultacje. Zabieg operacyjny to ostateczność i dotyczy >2% przypadków.

Nie zostaniesz z bólem sam, istnieje zespół specjalistów gotowych Ci pomóc!

5 JAK RADZIĆ SOBIE Z BÓLEM W PRACY?

Staraj się utrzymywać prawidłową pozycję ciała. Pozostawanie w niewygodnej, niechlujnej pozycji przez dłuższy czas ma negatywny wpływ na tkanki miękkie oraz struktury podtrzymujące kręgosłup i w efekcie nasila dolegliwości lub wydłuża powrót do zdrowia.

Siedź wygodnie! Jeśli masz fotel bez wsparcia dla odcinka lędźwiowego, włóż poduszkę lub zwinięty ręcznik, aby zachować naturalne krzywizny kręgosłupa.

1

STARAJ SIĘ SIEDZIEĆ GŁĘBOKO, PLECY TRZYMAJ PROSTO, OPARTE O KRZESŁO, A OBIE STOPY TRZYMAJ PŁASKO NA PODŁODZE.

2

BLAT BIURKA POWINIEN BYĆ NA WYSOKOŚCI ŁOKCI, GDY RAMIONA ZWISAJĄ SWOBODNIE WZDŁUŻ CIAŁA. JEŚLI TO MOŻLIWE, KORZYSTAJ Z PODŁOKIETNIKÓW.

3

EKRAN MONITORA POWINIEN SIĘ ZNAJDOWAĆ W ODLEGŁOŚCI WYPROSTOWANEJ RĘKI, A JEGO GÓRNA KRAWĘDŹ – NIECO PONIŻEJ LINII WZORKU.

4

UTRZYMUJ GŁOWĘ I SZYJĘ WYPROSTOWANĄ W POZYCJI ZRELAKSOWANEJ, UNIKAJ POCHYLANIA I WYSUWANIA GŁOWY DO PRZODU.

5

GDY SIEDZISZ, BIODRA POWINNY BYĆ WYŻEJ NIŻ KOLANA. UNIKAJ NISKICH I MIĘKKICH FOTELI.

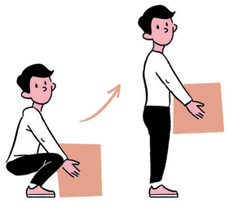
6

OGRANICZ LUB WYELIMINUJ NIECHLUJNE RUCHY ROTACYJNE, SIĘGAJĄCE, SKŁONY ORAZ RUCHY SKRĘTNE, W SZCZEGÓLNOŚCI W TRAKCIE DŹWIGANIA PRZEDMIOTÓW.

7

ZADBAJ, BY KLAWIATURA, MYSZKA I TELEFON BYŁY W ZASIĘGU RĘKI.

8



UNIKAJ PODNOSZENIA RZECZY PONAD GŁOWĘ. PODNOŚ JE „NOGAMI", A NIE PLECAMI. PRZY DŹWIGANIU CIĘŻKICH PRZEDMIOTÓW POPROŚ O POMOC LUB PODZIEL CIĘŻAR NA MNIEJSZE CZĘŚCI, JEŚLI TO MOŻLIWE.

9

MNIEJ OBCIĄŻYSZ PLECY, JEŚLI PRZEDMIOTY BĘDZIESZ PCHAĆ, A NIE JE CIĄGNĄĆ. SIEDZĄC CZY STOJĄC, CZĘSTO ZMIENIAJ POZYCJĘ SWOJEGO CIAŁA. CYKLICZNIE RÓB KRÓTKIE PRZERWY W PRACY, ABY ROZCIĄGNĄĆ MIĘŚNIE.

10

NOŚ WYGODNE BUTY Z PŁASKĄ PODESZWĄ. JEŚLI JESTEŚ ZMUSZONY STAĆ PRZEZ DŁUŻSZY CZAS, POZWALAJ OKRESOWO JEDNEJ NODZE ODPOCZĄĆ.

11

JEŚLI DUŻO PODRÓŻUJESZ SAMOCHODEM, RÓB REGULARNIE KRÓTKIE PRZERWY: WYSIĄDŹ Z SAMOCHODU, PRZECIĄGNIJ SIĘ, WYKONAJ SKŁON, POSPACERUJ.

12

PAMIĘTAJ, KRĘGOSŁUP JEST STWORZONY DO RUCHU! POSTARAJ SIĘ ZMIENIAĆ POZYCJĘ CIAŁA CO 20–30 MINUT.

6 PROFILAKTYKA BÓLU KRĘGOSŁUPA NA CO DZIEŃ

CZYNNIKI RYZYKA, NA KTÓRE MAMY WPŁYW:

- **NISKA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA** – Bóle kręgosłupa częściej dotykają osoby o niskim poziomie aktywności ruchowej. Osoby aktywne rzadziej doświadczają bólu kręgosłupa i szybciej wracają do zdrowia! Brak jest uniwersalnego zestawu ćwiczeń. Wybieraj aktywności, które sprawiają Ci przyjemność, np: spacer, joga, jazda na rowerze, pilates, pływanie, taniec.
- **NADWAGA** – Nadmierna masa ciała zwiększa ryzyko wystąpienia bólu, dodatkowo obciążając struktury kręgosłupa.
- **NIEWŁAŚCIWA POSTAWA CIAŁA** – Sposób ustawienia ciała podczas rozmaitych czynności może zwiększyć ryzyko wystąpienia dolegliwości bólowych.

- **NAŁOGI – palenie papierosów** – Nikotyna może upośledzać dopływ krwi do kręgów i dysków oraz prowadzić do szybszej ich degeneracji.

CZYNNIKI RYZYKA, NA KTÓRE NIE MAMY WPŁYWU:

- **OBCIĄŻENIE GENETYCZNE** – Zaobserwowano, że predyspozycje do bólu kręgosłupa są dziedziczne.
- **WIEK** – Z wiekiem dolegliwości kręgosłupa stają się bardziej powszechne, dotykając większej liczby osób.
- **WCZEŚNIEJSZY INCYDENT BÓLOWY** – Jednym z dużych czynników ryzyka wystąpienia bólu kręgosłupa w przyszłości jest epizod bólowy w przeszłości.

W sytuacji wystąpienia bólu bądź jego nawrotu nie odpoczywaj zbyt długo. Unieruchomienie w łóżku powyżej dwóch dni spowolni powrót do zdrowia. Możesz szybciej wyzdrowieć, pozostając aktywnym w domu i pracy. Pozytywne nastawienie również bywa pomocne w walce z bólem.

7 PRAWDA O BÓLU KRĘGOSŁUPA. FAKTY I MITY.

MIT — Choroba zwyrodnieniowa dysku.

FAKT — Od 25. roku życia rozpoczyna się naturalny proces dehydratacji (wysychania) dysków międzykręgowych, co może powodować pęknięcia pierścienia włóknistego.

MIT — Wypadnięty dysk.

FAKT — Dyski nie mogą wypaść, są mocno połączone z kręgami. Zabezpieczają kręgosłup przed nagłymi uderzeniami.

MIT — Uciśnięte korzenie nerwowe są częstą przyczyną bólu pleców.

FAKT — Tylko jedna na 10 osób cierpiących na ból pleców ma ucisk na korzeń nerwowy. Przy tego typu ucisku ból pojawia się w kończynach, nie w plecach.

MIT — Ból kręgosłupa dotyka najczęściej osoby starsze.

FAKT — Większość bólów kręgosłupa dotyczy osób w wieku od 25 do 60 lat. Najczęściej 40-letnich.

8 INFORMACJE O PROJEKCIE

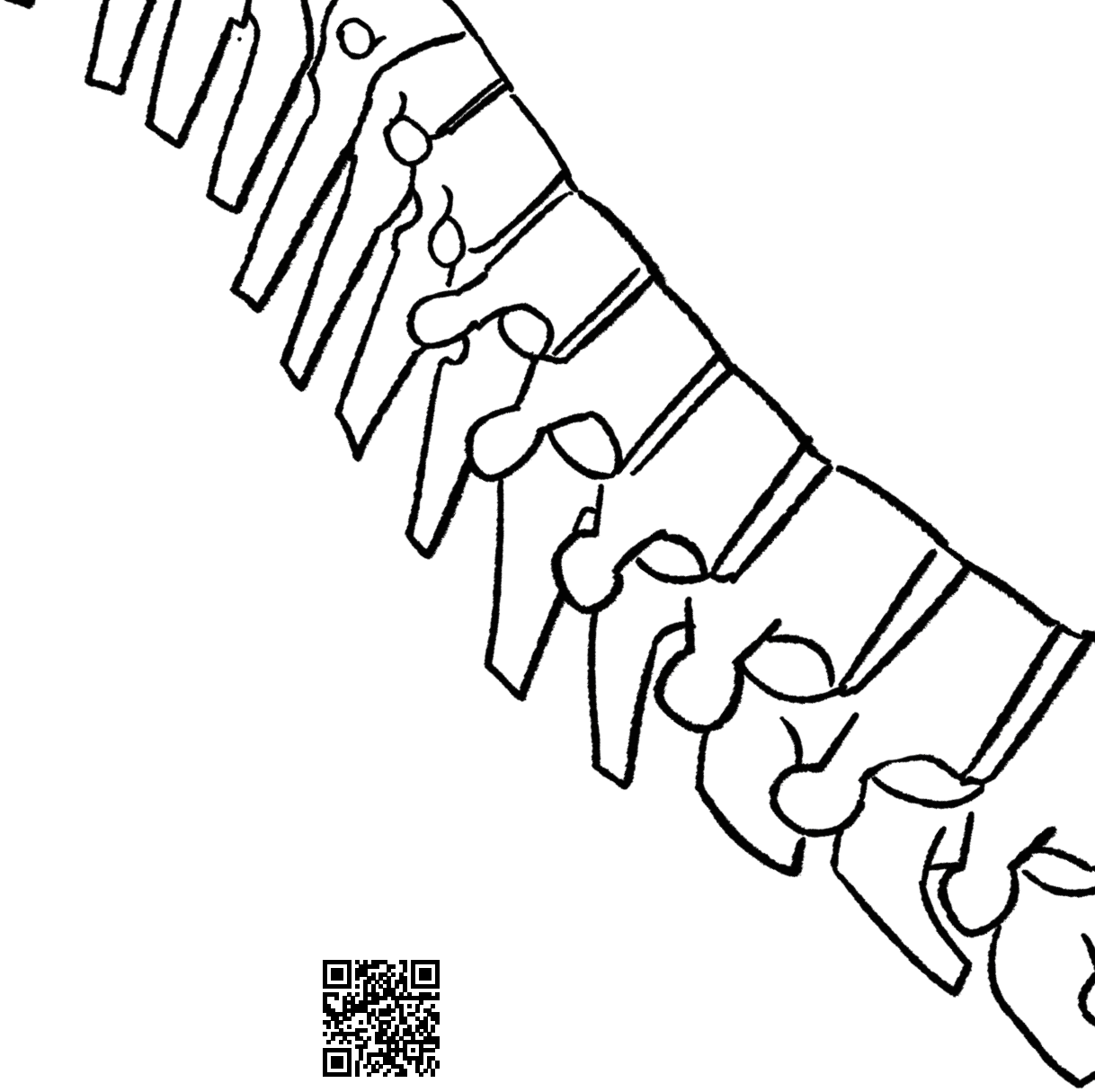
- **PROJEKT REALIZOWANY** – przez Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza-Radeckiego we Wrocławiu w partnerstwie ze Związkiem Pracodawcy Zdrowia w ramach umowy POWR.05.01.00-00-0022/19-00/123/2020/132

Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, w ramach Osi Priorytetowej V Wsparcie dla obszaru zdrowia, Działanie: 5.1. Programy profilaktyczne

- **WARTOŚĆ PROJEKTU** – 2 086 888,80 zł
- **OKRES REALIZACJI** – czerwiec 2020 r. – grudzień 2022 r.
- **CEL GŁÓWNY** – zwiększenie wczesnego wykrywania oraz prewencja przewlekłych bólów kręgosłupa wśród osób czynnych zawodowo z terenu trzech województw: śląskiego, opolskiego, dolnośląskiego, poprzez przeprowadzenie działań edukacyjno-diagnostyczno-terapeutycznych.

KONTAKT W SPRAWIE REKRUTACJI DO PROJEKTU

od poniedziałku do piątku w godz. 10.00–14.00 519 424 504



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

www.pracodawcyzdrowia.pl/kregoslup

Wartość projektu: **2 086 888,80 zł**
Dofinansowanie projektu z UE: **1 758 829,88 zł**

PRACODAWCY ZDROWIA

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY im. Jana Mikulicza-Radeckiego WE WROCŁAWIU