



Боли в спине

От перенапряжения мышц до пролапса диска

Боли в спине могут быть вызваны разными нарушениями – от простого перенапряжения мышц до пролапса диска. При появлении острых болей в спине следует обратиться к домашнему врачу или ортопеду, чтобы выяснить причину.

Как различить острые и хронические боли?

Около 80 процентов населения боли в спине знакомы не понаслышке. Ощущения при этом могут быть разными, от легкой тянущей боли до сильных, непроходящих болей, из-за которых можно даже потерять трудоспособность и быть вынужденным досрочно выйти на пенсию. Если боли в спине, несмотря на лечение, не проходят в течение нескольких дней, максимум недель, то речь идет о хронической боли.

Что делать против болей в спине?

В первую очередь, следует самому принять активные меры по снятию острых болей в спине и предотвращению хронизации симптомов:

- Общее правило, действующее при любых обстоятельствах: Движение вместо постельного режима – это положение должно стать девизом при болях в спине. Недостаток физической активности ослабляет мышцы, в том числе мышцы спины. Сохраняйте активность, регулярно двигайтесь и ведите здоровый образ жизни!
- Против острых болей в спине часто помогают холодные процедуры. При хронических болях эффективны тепловые процедуры: горячая ванна улучшает кровообращение и одновременно расслабляет мышцы.
- У многих людей развивается повышенная чувствительность к холодному воздуху. Им следует избегать сквозняки. Главное – ветронепроницаемая, теплая одежда, защищающая спину от переохлаждения.
- Сильные мышцы туловища снимают нагрузку со спины и противодействуют развитию болей в спине. Поэтому очень важно, укреплять мышцы спины и живота с помощью упражнений и силовых тренировок – обязательно под руководством специалиста, чтобы не навредить больше, чем была оказана помощь. При хронических болях в спине рекомендуется специальная лечебная гимнастика.

- Занятия спортом полезны в любом случае: они улучшают самочувствие и подвижность, в том числе спины. Под воздействием стресса и психического напряжения боли, особенно боли в спине, усиливаются. При частых болях в спине рекомендуется снятие стресса и регулярные перерывы на отдых.
- Упражнения по релаксации помогают снять напряжение мышц и способствуют внутреннему спокойствию, уменьшая боли вообще и особенно в спине. Лучшими методами являются прогрессивная мышечная релаксация по Якобсону, йога и аутогенные тренировки. Применение каждого из этих методов требует хорошей подготовки.
- Боли в спине могут быть обусловлены условиями профессии, для которых характерны перенапряжение мышц и неправильная осанка.
- Проанализируйте условия труда на Вашем рабочем месте: Можно ли избежать поднятия и переноса тяжестей? Можно ли избежать долгого сидения или стояния? Насколько правильно соответствие высоты письменного стола и стула? При необходимости обратитесь за помощью к эргономисту – специалисту по оптимальной организации рабочего места.

Ссылки:

Национальное руководство по оказанию помощи при болях в пояснице

www.versoraunasleitlinie.de/themen/kreuzschmerz

Руководство при болях в пояснице (DEGAM)

www.degam/leitlinien/pat_info_kreuz

Руководство для пациентов при болях в спине и пояснице, Университет Виттен/Гердеке

www.patientenleitlinien.de/rueckenschmerzen.html

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



Für Hinweise von Arzt und Praxisteam