

ВНЕЗАПНАЯ БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ – ЧТО ДЕЛАТЬ



Фотография: © Françoise-Fine

УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

С недавних пор вы чувствуете боль в пояснице и хотите знать, что ее вызывает, как она лечится и как противодействовать ей самостоятельно.

В Германии боли в пояснице относятся к самым распространенным. Около 4 человек из 5 говорят, что сталкивались с ними хотя бы раз в жизни.

Данная информация адресована людям с болями, длящимися менее 6 недель.

Кратко: внезапная боль в пояснице

- Боли в пояснице встречаются часто. Если нет серьезных нарушений, требующих специального лечения, говорят о *неспецифических болях*.
- У большинства пациентов острые боли вскоре проходят сами собой.
- Лечащий врач задаст вопросы и проведет осмотр. Обычно этого достаточно, чтобы исключить серьезные причины. Дальнейшее обследование, в том числе рентген и МРТ, пока, как правило, не нужно.
- Важно больше двигаться. Движение – лучшее средство против боли. Другим видам лечения, например лекарствам, отводится лишь вспомогательная роль. Инъекции в спину специалисты настоятельно не рекомендуют.

▶ ЗДОРОВАЯ СПИНА

Позвоночник состоит из позвонков и межпозвоночных дисков и образует стабильную ось тела. Его поддерживают мышцы спины и плотная соединительная ткань.

Позвоночник удерживает вес головы, рук и туловища и позволяет нам двигаться: наклоняться, выпрямляться, поворачиваться.

▶ ЧТО ТАКОЕ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ?

Боли в пояснице – это боли в области спины между реберной дугой и ягодицами. Чаще всего однозначной причины их появления нет. Специалисты говорят в таких случаях о *неспецифических болях*. Обычно они безобидны, проходят вскоре сами собой и не указывают на опасные нарушения: воспаления или переломы позвонков. Однако острые боли в пояснице беспокоят и мешают в повседневной жизни.

▶ ОТКУДА БЕРУТСЯ БОЛИ?

Боли возникают, если потревожены нервы вблизи позвоночника. Причины появления болей может быть много, например:

- перенапряжение мышц
- нарушения осанки
- избыточный вес
- недостаток движения
- долгое сидение

Эмоциональный стресс, нагрузки в быту и на работе также могут вызывать боли в пояснице и влиять на их интенсивность.

▶ ОБСЛЕДОВАНИЕ

При жалобах на острую боль в пояснице врач сначала выяснит, есть ли однозначная причина ее возникновения. Он задаст вопросы и проведет осмотр.

Обычно таким образом исключаются серьезные отклонения. Лишь в редких случаях или при болях, продолжающихся более 4-6 недель, будет назначено дальнейшее обследование: визуализация (рентген, МРТ, КТ) или лабораторные анализы.

▶ ЛЕЧЕНИЕ

При появившихся болях в пояснице самое главное – двигаться. Это подтверждают высококачественные исследования. При этом не нужно показывать высокие спортивные результаты. Важнее по возможности сохранить и повысить обычную физическую активность в повседневной жизни.

Какое-то время вам помогут болеутоляющие. В первую очередь рекомендуют средства группы *традиционных нестероидных противовоспалительных препаратов* (НПВП). К ним относятся диклофенак, ибупрофен и напроксен. Однако они могут иметь побочные действия. Применять распространенное болеутоляющее парацетамол специалисты не советуют. По последним данным, это лекарство не помогает при болях в пояснице. Постельный режим только вредит. Ряд убедительных исследований доказывает, что постельный режим не снимает, а, наоборот, усиливает симптомы и затягивает выздоровление. К тому же он отрицательно влияет на функцию мышц и повышает опасность образования тромбов.

Если двигательной активности и лекарств недостаточно, прибегают к немедикаментозным методам. Дополнительно могут предложить термотерапию, акупунктуру, двигательную терапию в сочетании со специальными упражнениями.

Применять иные методы лечения не стоит, так как их польза еще недостаточно подтверждена наукой. Это массаж, кинезиотейпы, стельки, эрготерапия, а также электро-, крио-, лазеротерапия, лечение магнитным полем и ультразвуком.

Подробную информацию о лечении вы найдете в рекомендациях для пациентов «Боль в пояснице»: см. блок ниже.

▶ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМИ

- Старайтесь по возможности сохранить обычную физическую активность или постепенно восстанавливать ее. Это способствует быстрому выздоровлению и предупреждает длительное течение болезни.
- Движение уменьшает боль. Можете выбрать любую двигательную активность, которая приносит вам радость и щадит спину, например плавание, пешие или велосипедные прогулки. Так вы укрепите мышцы спины, повысите силу, выносливость и гибкость.
- Незначительные коррективы могут снять нагрузку на спину. Чаще меняйте позу, когда долго стоите или сидите. Если на работе вам приходится много сидеть, попросите предоставить подходящую мебель. Но еще лучше регулярно вставать, потягиваться, прохаживаться по помещению.
- Если у вас избыточный вес, на пользу вашему позвоночнику пойдет похудение.
- Соберите информацию о ваших симптомах и возможных видах лечения. Чем больше вы будете знать, тем лучше справитесь с болями.
- Боли в пояснице редко имеют серьезные причины. Тем не менее игнорировать сопутствующие симптомы нельзя: если наряду с болями вы ощущаете потерю подвижности мышц, онемение, испытываете трудности при мочеиспускании или опорожнении кишечника, немедленно обратитесь к врачу. Эти симптомы могут указывать на заболевания, которые необходимо лечить.

▶ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Данная информация основана на **рекомендациях для пациентов «Боли в пояснице»:**

www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz

Рекомендации были составлены в рамках программы Национальных рекомендаций по медицинскому обеспечению. Финансируется Федеральной врачебной палатой (BÄK), Федеральным объединением врачей больничных касс (KBV) и Комиссией научно-медицинских обществ.

Бюллетень «Активно противостоять постоянным болям в пояснице»: www.patienten-information.de

Методика и источники: www.patienten-information.de/kurzinformationen/akuter-kreuzschmerz#methodik

Контактные данные организаций взаимопомощи

Данные организаций взаимопомощи по месту жительства вы узнаете в NAKOS (Национальный контактный и информационный центр создания и поддержки групп взаимопомощи): www.nakos.de, Тел.: 030 3101 8960

Ответственный за содержание:
Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)
Совместный институт BÄK и KBV
Факс: 030 4005-2555
Эл.почта: patienteninformation@azq.de
www.patienten-information.de
www.azq.de



С рекомендацией