

Ból pleców

Ból w dolnej części pleców jest niezwykle częstym objawem u wielu osób. Chociaż ból pleców jest bardzo powszechny, jest mało prawdopodobne, aby był spowodowany poważnymi uszkodzeniami i zazwyczaj ustępuje samoistnie.

Co powoduje ból pleców?

- Bardzo częstą przyczyną bólu pleców jest naciągnięcie mięśnia pleców.
 - Może to być spowodowane na wiele różnych sposobów, takich jak podnoszenie ciężkich przedmiotów
- Innymi przyczynami może być wypadnięcie dysku, uwięziony nerw (rwa kulszowa) lub zapalenie kręgosłupa.
- Ból pleców może czasami być spowodowany bardzo poważnymi problemami, takimi jak złamanie kości lub nowotwory, jednak zdarza się to bardzo rzadko.

Jakie są oznaki i objawy bólu pleców?

Typowe objawy:

- Ból niespecyficzny: nie zawsze możliwe jest zdiagnozowanie dokładnej przyczyny.

Rwa kulszowa:

- Zapalenie
- Ból
- Czasami drętwienie w dotkniętej chorobą lewej stronie.

Poważne objawy (**NATYCHMIAST POINFORMOWAĆ DOKTORA RODZINNEGO**)

- Trudności w oddawaniu moczu
- Niemożność kontrolowania pęcherza
- Drętwienie/mrowienie w okolicy narządów płciowych
- Zaburzenia funkcji seksualnych
- Historia urazu kręgosłupa

Leczenie bólu pleców

Pozostań aktywny:

- Na ile ból pozwoli
- Staraj się poruszać swobodnie i normalnie
- Zaczynj od małego i powoli zwiększaj ilość ćwiczeń.

Przeciwbólowy:

- Środki przeciwbólowe, takie jak ibuprofen, mogą początkowo pomóc złagodzić ból.
- Może pomóc Ci pozostać aktywnym.

Ciepło lub lód:

- Możesz użyć ciepła, takiego jak butelki z gorącą wodą, aby zmniejszyć ból.
- Opakowania z lodem, takie jak zamrożone torebki z groszkiem, mogą również zmniejszyć ból po nałożeniu

Zmiany stylu życia:

- Ból pleców może być spowodowany niewłaściwą postawą lub ciągłym pochylaniem się, na przykład, aby spojrzeć na telefon.
- Możesz spróbować poprawić postawę podczas siedzenia i/lub stania, aby mieć prostsze plecy.

- Możesz także spróbować skrócić czas pochylania się nad telefonem.

Bibliografia

- https://www.stgeorges.nhs.uk/wp-content/uploads/2021/04/AAE_BPA_01.pdf
- <https://www.nnuh.nhs.uk/publication/download/low-back-pain-advice-leaflet-v7>