

WSKAZÓWKI EDUKACYJNE DLA PACJENTA Z BÓLAMI KRĘGOSŁUPA



1. Ruch jest ważny

- Staraj się pozostawać aktywny w granicach tolerowanego bólu.
- Unikaj długotrwałego leżenia w łóżku.
- Wybieraj aktywność odpowiednią do swojego wieku i możliwości, np. spacer, ćwiczenia ogólnousprawniające, pływanie.
- Ćwiczenia wykonuj regularnie, bez gwałtownych ruchów.

2. Prawidłowa pozycja podczas siedzenia

- Plecy powinny być podparte, szczególnie w odcinku lędźwiowym.
- Stopy ustaw stabilnie na podłodze.
- Unikaj wielogodzinnego siedzenia bez przerwy.
- Co około 30–60 minut wstań, przejdź się i zmień pozycję.
- Monitor komputera ustaw na wysokości oczu.

3. Prawidłowe podnoszenie ciężarów

- Nie pochylaj się gwałtownie z wyprostowanymi nogami.
- Przy podnoszeniu ugnij kolana i wykorzystuj siłę nóg.
- Trzymaj ciężar możliwie blisko ciała.

- Unikaj skręcania tułowia podczas podnoszenia.
- Jeżeli przedmiot jest ciężki – poproś o pomoc.

4. Podczas wykonywania prac domowych

- Unikaj długotrwałego pochylania się.
- Przy pracach wykonywanych nisko korzystaj z kłku lub przysiadu zamiast długiego zgięcia kręgosłupa.
- Dziel cięższe prace na krótsze etapy.
- Rób przerwy i zmieniaj pozycję ciała.

5. Sen i odpoczynek

- Wybierz materac zapewniający wygodne i stabilne podparcie.
- Śpij w pozycji, która nie powoduje nasilenia bólu.
- Przy spaniu na boku można zastosować poduszkę między kolanami, jeśli poprawia komfort.
- Unikaj długiego pozostawania w jednej pozycji.

6. Masa ciała i styl życia

- Nadmierna masa ciała może zwiększać obciążenie narządu ruchu.
- Dbaj o regularną aktywność fizyczną i prawidłowe odżywianie.
- Jeśli masz nadwagę lub otyłość, porozmawiaj z lekarzem lub dietetykiem o bezpiecznym sposobie redukcji masy ciała.
- Unikaj palenia tytoniu.

7. Leki przeciwbólowe

- Stosuj leki wyłącznie zgodnie z zaleceniem lekarza lub ulotką.
- Nie zwiększaj samodzielnie dawki ani częstotliwości stosowania leku.
- Poinformuj lekarza o wszystkich przyjmowanych lekach i chorobach przewlekłych.
- W przypadku wątpliwości dotyczących leku skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą.

8. Kiedy zgłosić się do lekarza?

Skontaktuj się z lekarzem, jeżeli ból:

- utrzymuje się lub nawraca,
- stopniowo się nasila,
- ogranicza codzienne funkcjonowanie,
- promieniuje do kończyny,
- towarzyszy mu drętwienie lub zaburzenie czucia.

9. Objawy wymagające pilnej pomocy medycznej

Nie zwlekaj z uzyskaniem pilnej pomocy medycznej, jeśli pojawi się:

- nagłe osłabienie kończyny lub kończyn,
- zaburzenie kontroli oddawania moczu lub stolca,
- drętwienie okolicy krocza,
- silny ból po poważnym urazie,
- gorączka z silnym bólem kręgosłupa,
- szybko narastający, bardzo silny lub nietypowy ból.

10. Pamiętaj

Najważniejsze zasady:

1. Ruszaj się regularnie.
2. Unikaj długotrwałego siedzenia i leżenia.
3. Dbaj o prawidłową pozycję ciała.
4. Podnoś ciężary bezpiecznie.
5. Wykonuj ćwiczenia dostosowane do swoich możliwości.
6. Stosuj leki zgodnie z zaleceniami.
7. Nie ignoruj objawów alarmowych.
8. W razie utrzymywania się lub nasilenia dolegliwości skontaktuj się z lekarzem POZ.

Informacje uzyskano: www.nfz.gov.pl oraz serwisu Ministerstwa Zdrowia

Przygotowała: piel. Agnieszka Pindel