

**Ohrabrujuće novosti
za problematična leđa**

Good news about bad backs

Ohrabrujuće novosti za problematična leđa

Good news about bad backs

Iza glavobolje i prehlada, bolovi u leđima su najčešći razlog za izostajanja s posla. Ovaj je problem toliko općenit, da možemo očekivati da će među nama biti do 80 posto pogođenih - kad tad u toku života. No ipak postoje i ohrabrujuće novosti koje kažu da je većina bolova u leđima uzrokovana nekim manjim problemima i obično se poboljšavaju u roku od dvije sedmice.

No ipak, možda ćete se iznenaditi - najbolji lijek za bolove u leđima nije u ležanju i odmaranju. To je zapravo najgore što se može učiniti. Lijekari sada kažu da ćete prije ozdraviti ako obavljate svakodnevne normalne aktivnosti (naravno, dizanje teških predmeta ne dolazi u obzir), i uz to za olakšanje uzimate sredstva protiv bolova.

Što uzrokuje bolove u leđima? Mnoge povrede su posljedica neke sasvim beznačajne radnje - možda ste povrijedili mišiće ili ligamente jednostavno zato jer ste se nespretno sagnuli ili okrenuli, ili ste nešto podigli na krivi način. Bolovi u leđima mogu biti i posljedica problema s diskom (**disc**) - diskovi su mekane kolutaste pločice između dva susjedna pršljena a omogućuju pokretljivost kičme u raznim pravcima. Dosta česti uzročnik bolova u leđima može biti i artritis - stanje zapaljenja kičmenih zglobova.

Ali ipak se može mnogo toga učiniti za čuvanje leđa i sprečavanje problema:

- Nastojte da se ne ugojite.
- Budite aktivni i redovno vježbajte. Hodanje i plivanje pomažu za sprečavanje i ublažavanje bolova u leđima - plivanje se osobito preporuča onima koji pate od artritisa.

- Pazite na držanje tijela. Kad stojite držite se uspravno, ali ipak opušteno. Kad sjedite, izbjegavajte niske ili mekane sjedalice a za potporu si stavite mali dušek ispod krstiju. Prislonite leđa na naslon stolice a noge držite opušteno na podu.
- Pripremite se prije nego ćete nešto podići. Stanite blizu predmeta, ispravite leđa i istovremeno se spuštajte u kukovima i koljenima. Predmet koji dižete privucite blizu tijela, spustite bradu prema prsima i napnite trbušne mišiće. Podižite se ispravljanjem koljena, leđa nastavite držati uspravno. Izbjegavajte zaokretanje tijela. Kad nosite predmete držite ih ispred sebe obim rukama u sredini - izbjegavajte nošenje na jednoj strani.
- Promislite dobro prije nego ćete se sagnuti ili okrenuti. Bolje je da klečite ili čučite kad radite u bašti ili općenito poslove ispod dohvata ruku, nego da to obavljate pognutih leđa. Pripremite si radni prostor, a predmete ili alat koji će vam češće trebati stavite na dohvata ruke tako da se ne morate izvijati ili sagibati.
- Nastojte da vam trbušni mišići budu jaki - ovi mišići su potpora za leđa.

Kako možete pronaći da li je bol u leđima nešto ozbiljnije nego samo posljedica neke manje povrede? Ako se bol ne smanji za nekoliko dana ili ako osjećate bockanje ili gubite osjetljivost ili ako vas zaboli u nogama, idite ljekaru. Bol u leđima može nekada biti i simptom problema unutarjih organa. Idite ljekaru ako je bol popraćena temperaturom ili neobjašnjivim gubitkom težine.

Telefonski brojevi su tačni u času objavljivanja ali ako se promijene neće odmah biti ispravljani. Možda morate provjeriti brojeve u telefonskom imeniku.