

Добре вести о лошим леђима

Good news about bad backs

Телефонски бројеви исправни су у време објављивања чланка, али се касније не проверавају нити исправљају. Стога је потребно да их увек проверите у телефонском именику.

REVIEWED
R May 2001 **D**

NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Бол у леђима је тако раширена појава да око 80 одсто људи пре или касније у животу има овакве проблеме. После главобоље и кијавице, бол у леђима је најчешћи узрок изостанка са посла. Добра вест је, међутим, да су болови у леђима често изазвани малим проблемима и да се обично могу отклонити у року од две недеље.

Можда ће вас изненадити ако чујете да најбољи лек за ову бољку није лежање и одмор - у ствари, то је најгоре што можете да урадите ако имате проблема са леђима. Лекарима сада кажу да ћете се најбрже опоравити ако, уз узимање лекова против болова, наставите да обављате своје свакодневне послове (наравно, само ако ови не укључују дизање тешког терета и друге напорне активности).

Шта изазива бол у леђима? Многе повреде резултат су нечега што и не опажамо - на пример, можда сте незгодним окретањем тела или неправилним подизањем терета натегли мишиће или тетиве. Понекад бол у леђима изазивају проблеми са дисковима - "јастучићима" који раздвајају кичмене пршљенове и омогућају покретање кичменог стуба. Понекад је проблем артритис, уобичајена бољка која изазива упалу кичмених зглобова.

Али, постоје начини да се ови проблеми које смо навели спрече, а то су:

- Избегавање повећања телесне тежине
- Физичке активности и редовне вежбе, као што су ходање и пливање, могу да спрече бол у леђима. Пливање је посебно добро за оне који пате од артритиса.

- Водите рачуна о држању тела. Увек се држите право, али на опуштен начин. Када седите, избегавајте ниске и мекане фотеле и водите рачуна да крста имају ослонац - ставите мали јастучић између доњег дела леђа и наслона. Наслоните се леђима на столицу и стопала држите равно на поду.
- Размислите пре него што подигнете нешто тешко. Примакните се предмету који треба да подигнете, леђа држите право док савијате колена и спуштате кукове. Држите предмет уз тело, главу држите са брадом спуштеном доле и затегните стомачне мишиће. Држите леђа и даље право и дижите предмет полако, исправљајући колена. Избегавајте окретање тела при дизању терета. Носите предмет држећи га обема рукама уз тело и увек избегавајте да носите нешто тешко само на једну страну.
- Мислите пре него што се савијете или окренете. Када радите у башти или нешто на тлу, увек је боље да клекнете, а не да се савијате. Организујте свој радни простор тако да алат који користите увек буде на дохват руке, без савијања и без истезања.
- Радите на јачању стомачних мишића јер ови мишићи помажу у пружању ослонаца вашим леђима.

Како се може утврдити да бол у леђима није само последица неке мање повреде? Ако бол у леђима не престаје ни после неколико дана, или ако осећате да вам трне нога, обратите се лекару. Понекад болови у леђима могу бити знак обољења неких од унутрашњих органа. Обратите се лекару и ако је бол у леђима праћен високом температуром или наглим и необјашњивим губитком тежине.