Macedonain
[BHC-5230]

Убави новости за луѓето што имаат проблеми со грбот

Good news about bad backs

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: http://www.mhcs.health.nsw.gov.au
Email: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au
Tel: (02) 9816 0347

Болките во грбот се толку чест проблем кај луѓето што и до 80% од нас веројатно ќе го имаме тој проблем во еден момент во животот - после главоболката и обичната настинка, тоа е најчестата причина за отсуствување од работа. Но, доброто е во тоа што најголемиот број од случаите на болки во грбот се предизвикани само од мали проблеми и најчесто стануваат подобри во рок од две недели.

Но, можеби ќе се изненадите дека најдобриот лек за болки во грбот не е да се лежи и да се одмара - в сушност тоа е најлошото што може да го сторите. Докторите сега велат дека побрзо ќе ви помине ако се обидете да ги вршите вашите нормални секојдневни активности (се додека тоа не значи кревање тешки работи или нешто што е премногу напорно) и да пиете таблети за смирување на болките.

Што ја предизвикува болката во грбот? Многу од повредите се резултат од правење на нешто сосема обично - можете да повредите мускул или лигамент едноставно ако се наведнете или ако се свртите некако необично или пак ако подигнете нешто на погрешен начин. Понекогаш болките во грбот се предизвикани од проблеми со дискот - дисковите се како перничиња кои што ги одделуваат пршлените на грбот и му овозможуваат на ´рбетот да се движи во разни правци. Понекогаш пролемот е артрит, често заболување што прави зглобовите во ´рбетот да се воспалат.

Меѓутоа постојат многу работи што можеме да ги правиме за да го заштитиме грбот и да ги спречиме проблемите:

* Да внимаваме да не се здебелиме

* Да бидеме активни и редовно да одиме на пешачење или пливање што ќе ни помогне да се спречи и да се намали болката во грбот. Пливањето е особено добро за луѓето со артрит.

* Да внимаваме на положбата на нашето тело. Треба да се стои колку што може поисправено но не здрвено. Кога седиме треба да избегнуваме ниски или меки удобни столици и треба секогаш да имаме потпора за половината - може за таа цел да се стави мало перниче во длабнатината на ´рбетот кај половината (т.н. "крстот"). Седете до крај на столицата со стапалата долу на подот.

* Помислете пред да подигнете нешто. Застанете близу до предметот, држејќи го грбот прав и свиткувајте ги колковите и колената. Држете го предметот близу до телото, повлечета ја брадата кон вратот и затегнете ги стомачните мускули. Држете го грбот исправено и подигнете се исправувајќи ги колената. Избегнувајте движења како свиткување на пример. Носете ги предметите во двете раце поблизу до телото и избегнувајте носење само на една страна.

* Помислете пред да се наведнете или да се свиткате. Наместо да се наведнете за да работите нешто или да се бавите со вашата градина на ниско ниво, подобро е да клекнете или да застанете на колена. Организирајте го работниот простор за да може работите што често ги користите да ви бидат лесно на дофат без да треба да се наведнувате или да се истегнувате.

* Не заборавете дека стомачните мускули треба да ги одржувате цврсти затоа што токму овие мускули го потпираат грбот.

Како ќе знаете дали болката во грбот е предизвикана од нешто што е повеќе од мала повреда? Ако болката не се намали после неколку дена или ако имате чувство на боцкање или како да ви лазат мрави, го чувствувате здрвено или имате болка во ногата, посетето го докторот. Понекогаш болката во грбот може да биде симптом на проблеми со внатрешните органи. Одете на доктор ако покрај болката во грбот имате симптоми како температура или необјаснето слабеење.

Телефонските броеви се точни во времето
на издавање на оваа информација,
но не се обновуваат ако дојде до промена.
Ќе треба да ги проверите во
телефонскиот именик пред да се јавите.