

Kako možete prosuditi je li bol u leđima možda nešto ozbiljnije nego samo posljedica neke manje ozljede? Ako se bol ne smanji za nekoliko dana ili ako osjećate trnce, izgubite osjetljivost ili dobijete bolove u nogama, idite liječniku. Bol u leđima može nekada biti i simptom problema unutarnjih organa. Idite liječniku ako je bol popraćena temperaturom ili neobjašnjivim gubitkom težine.

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.



Croatian  
[BHC-5230]

## **Ohrabrujuće novosti o problematičnim leđima**

**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](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au)  
Tel: (02) 9816 0347



## Ohrabrujuće novosti o problematičnim leđima

Good news about bad backs

Iza glavobolje i prehlada, bolovi u leđima su najučestaliji razlog izostanaka s posla. Ovaj je problem veoma rasprostranjen, tako da možemo očekivati da će među nama biti do 80 posto pogođenih - kad tad tijekom 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 dva tjedna.

No ipak, možda će vas ovo iznenaditi - najbolji lijek za bolove u leđima nije ležanje i odmaranje. To je ustvari najgore što se može učiniti. Liječnici sada kažu da ćete prije ozdraviti ako obavljate uobičajene dnevne aktivnosti (naravno, dizanje teških predmeta ne dolazi u obzir), i uzimate sredstva za ublaženje bolova da vam bude lakše.

Od čega dolaze bolovi u leđima? Mnoge ozljede su posljedica neke sasvim beznačajne radnje - možda ste ozlijedili 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 jastučaste pločice između pojedinih kralješaka a omogućuju pokretljivost kralješnice u različitim pravcima. Dosta česti uzročnik bolova u leđima može biti i artritis, upalno stanje u zglobovima kralješnice.

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

- Izbjegavajte debljanje.

- Budite aktivni i redovito vježbajte. Hodanje i plivanje pomažu za sprečavanje i ublaživanje bolova u leđima - plivanje se osobito preporuča osobama s artritismom.
- Pazite na držanje tijela. Kad stojite držite se što uspravnije, ali ipak opušteno. Kad sjedite, izbjegavajte niske ili mekane udobne stolice i stavite si za potporu mali jastučić u udubinu križa. 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 iz kukova i koljena. Stavite predmet koji dižete 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 prije nego se sagnete ili okrenete. Ako nešto radite ili vrtlarite na nižoj razni, bolje je ako klečite ili čučite nego da ste pognuti u leđima. Pripremite si radni prostor, a predmete ili pribor koji će vam češće trebati stavite nadohvat ruke tako da se ne morati izvijati ili sagibati.
- Nastojte da vam trbušni mišići budu jaki - ovi mišići podupiru leđa.