

Οξεία οσφυαλγία

Τι είναι η οσφυαλγία

Η οσφυαλγία είναι πολύ διαδεδομένη, καθώς το 80-90% περίπου των ενηλίκων έχουν νιώσει κάποια μορφή οσφυαλγίας στη διάρκεια της ζωής τους. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η οσφυαλγία κρατά λίγο και περνά γρήγορα, συχνά μέσα σε έναν μήνα.



Στη μέση υπάρχουν πολλοί μυς, σύνδεσμοι και αρθρώσεις, με αποτέλεσμα συχνά να είναι δύσκολο να διαγνωσθεί το ακριβές αίτιο του πόνου.

Τα καλά νέα είναι ότι, εφόσον αποκλειστούν τα σοβαρά αίτια, δεν είναι απαραίτητη η ακριβής διάγνωση των αιτιών του πόνου για να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά η οσφυαλγία.

Τι πρέπει να γνωρίζετε

- Παραμείνετε δραστήριοι, συνεχίστε τις καθημερινές σας δραστηριότητες όσο το δυνατόν περισσότερο και αποφύγετε την παραμονή στο κρεβάτι. Η δραστηριότητα είναι πολύ σημαντική για την ανάρρωσή σας και δεν θα σας βλάψει.
- Το ότι πονάτε δεν σημαίνει απαραίτητα ότι προκαλείτε ζημιά.
- Ο πόνος θα περάσει – οι περισσότεροι αναρρώνουν πλήρως.
- Συνήθως τις πρώτες 4-6 εβδομάδες δεν χρειάζονται ακτινογραφίες ή άλλες εξετάσεις (απευθυνθείτε στον δικό σας επαγγελματία υγείας).
- Υπάρχουν σοβαροί τραυματισμοί ή ασθένειες που χρειάζονται εξειδικευμένη θεραπεία αλλά δεν είναι συνηθισμένο φαινόμενο.

Εάν αισθάνεστε μούδιασμα στη βουβωνική χώρα ή στην περιοχή του πρωκτού, δεν έχετε έλεγχο της κύστης ή του εντέρου και αισθάνεστε αδυναμία στα πόδια, πρέπει να επισκεφτείτε γιατρό ή να επικοινωνήσετε το συντομότερο δυνατό με το πλησιέστερο τμήμα επείγοντων περιστατικών.

Συμβουλές για ταχύτερη ανάρρωση

- Παραμείνετε δραστήριοι και συνεχίστε να κινείστε. Η ξεκούραση στο κρεβάτι έχει παρατηρηθεί ότι εμποδίζει την ανάρρωση. Προσπαθήστε να κάνετε όλα όσα κάνετε συνήθως στη δουλειά και το σπίτι και βάλτε στο πρόγραμμά σας το περπάτημα σε επίπεδες διαδρομές, εάν δεν το κάνετε ήδη. Κάποιες δραστηριότητες που περιλαμβάνουν σήκωμα βάρους ή στρίψιμο της μέσης ίσως θα πρέπει να τροποποιηθούν.
- Η παρατεταμένη ξεκούραση στο κρεβάτι θα αποδυναμώσει τους μυς σας και θα σας προκαλέσει δυσκαμψία, με αποτέλεσμα να κρατήσει περισσότερο καιρό ο πόνος που αισθάνεστε στη μέση. Αυτό μπορεί να αρχίσει να συμβαίνει μέσα σε μόλις 48 ώρες.
- Πάρτε τα φάρμακα που σας έγραψε ο γιατρός σας. Τα φάρμακα μπορούν να βοηθήσουν να περιοριστεί ο πόνος, ώστε να κινείστε με μεγαλύτερη ευκολία.
- Κατά τον βραδινό ύπνο, ίσως θα είστε πιο άνετα εάν κοιμάστε πλάγια, με την πλευρά που πονάει προς τα επάνω. Αυτό ισχύει ακόμη περισσότερο εάν εξαιτίας της οσφυαλγίας πονάει και το πόδι σας.
- Αποφεύγετε να κάθεστε ή να στέκεστε για πολλή ώρα. Αλλάζετε συχνά θέση και κάνετε συχνές διατάσεις.
- Η στάση του σώματος είναι πολύ σημαντική. Χαλαρώστε πίσω τους ώμους σας και θα αισθανθείτε ότι ψηλώνετε. Η καλή στάση του σώματος επιτρέπει στους μυς και τις αρθρώσεις σας να λειτουργούν αποτελεσματικά.
- Εάν παίρνετε ισχυρότερα παυσίπονα, πρέπει να πίνετε πολύ νερό και να τρώτε φρούτα για να αποτρέψετε τη δυσκοιλιότητα.

Συμπληρωματική αγωγή

- Συμβουλευτείτε τον ιατρό και τον φυσιοθεραπευτή σας για τις ασκήσεις που ενδείκνυνται για την περίπτωσή σας.
- Απευθυνθείτε στον γιατρό σας εάν ο πόνος αλλάξει, δεν υποχωρεί με τα παυσίπονα που λαμβάνετε ή εάν προκύψουν διαφορετικά συμπτώματα.

Οξεία οσφυαλγία

Προτεινόμενες ασκήσεις

Επικέντρωση του πόνου είναι η μετακίνηση του πόνου από τα πόδια/τους γλουτούς σας στη μέση σας. Συνεχίστε τις ασκήσεις εάν ο πόνος είναι ελαφρύς αλλά **διακόψτε τις εάν είναι δυνατός**. *Περιφερειοποίηση του πόνου* είναι η εξάπλωση του πόνου από τη μέση προς τους γλουτούς ή τα πόδια σας και **σε αυτή την περίπτωση πρέπει να σταματήσετε**.

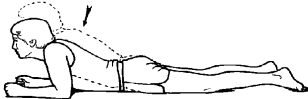
- 1. Ξαπλώστε με το πρόσωπο προς τα κάτω για 5 λεπτά**



Εάν ο πόνος μειώνεται ή επικεντρώνεται, προχωρήστε στην επόμενη άσκηση.

Εάν τα συμπτώματά σας περιφερειοποιούνται, διακόψτε τις ασκήσεις και μην προχωρήσετε στην επόμενη άσκηση. Δοκιμάστε ξανά την επόμενη ημέρα.

- 2. Σηκωθείτε αργά και απαλά στους αγκώνες σας**



Μείνετε για 5 δευτερόλεπτα και ξαπλώστε κάτω προσεκτικά. Επαναλάβετε 10 φορές κάθε 2 ώρες.

Εάν περιφερειοποιούνται τα συμπτώματά σας, επαναλάβετε την πρώτη άσκηση. Εάν τα συμπτώματά σας επικεντρώνονται, μπορείτε να δοκιμάσετε την παρακάτω άσκηση την επόμενη φορά που θα κάνετε ασκήσεις.

Οδηγίες:

- 3. Ανυψώστε αργά και προσεκτικά τον κορμό σας τεντώνοντας τα χέρια σας**



Τα ισχία δεν ξεκολλούν από το κρεβάτι. Μείνετε για 5 δευτερόλεπτα. Ξαπλώστε προσεκτικά. Επαναλάβετε 10 φορές κάθε 2 ώρες.

Εάν περιφερειοποιούνται τα συμπτώματά σας, επαναλάβετε την πρώτη άσκηση. Εάν τα συμπτώματά σας επικεντρώνονται, μπορείτε να κάνετε περισσότερες επαναλήψεις στο επόμενο σετ ασκήσεων.

- 4. Ξαπλώστε ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα προς τα επάνω**



Κινήστε απαλά τα γόνατά σας από την μία πλευρά στην άλλη. Ξεκινήστε με μικρές κινήσεις και αυξήστε σιγά-σιγά το εύρος της κίνησης. Συνεχίστε για 2 λεπτά.

- 5. Ξαπλώστε ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα και λυγίστε σιγά-σιγά ένα ισχίο τη φορά ώστε το γόνατο να έρθει κοντά στο στήθος σας**



Επαναφέρετε το ισχίο στην αρχική θέση και λυγίστε το άλλο ισχίο προς τα επάνω. Εάν δεν πονάτε, μπορείτε να κάνετε την άσκηση λυγίζοντας ταυτόχρονα και τα δύο πόδια. Μείνετε σε κάθε θέση για 10 δευτερόλεπτα. Αρχικά επαναλάβετε 5 φορές.

Πού να απευθυνθείτε για βοήθεια:



Σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης, πηγαίνετε στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών ή καλέστε 000.



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES