Problemy z plecami

NHS inform
Health information you can trust

Problemy z plecami są bardzo powszechne i mogą być wywołane zbyt długim pozostawaniem w jednej pozycji lub podnoszeniem czegoś w nieodpowiedni sposób. Większość tego typu problemów zaczyna się bez oczywistej przyczyny, co może być bardzo frustrujące. Problemy z plecami mogą powodować gorący, palący, strzelający lub kłujący ból w plecach, a czasami w jednej lub obu nogach. Towarzyszyć im również może uczucie wbijanych szpilek i igieł. Może to być związane z nerwobólem. Kręgosłup jest silny i problemy z plecami są rzadko spowodowane poważną chorobą lub uszkodzeniem. Problemy z plecami powinny ustąpić po 6 tygodniach postępowania zgodnie z przedstawionymi tutaj poradami. Zazwyczaj nie będzie potrzebne prześwietlenie rentgenowskie czy rezonans magnetyczny.

Należy odpoczywać czy się ruszać?

- Należy nadal się ruszać, nawet jeśli będzie to na początku powolny ruch.
- Należy robić to, co zwykle, i nadal pracować lub wrócić do pracy. Jest to ważne, a jednocześnie stanowi to najlepszy sposób na poprawę stanu zdrowia.
- Należy regularnie zmieniać pozycje niezależnie od tego, gdzie się jest.
- Nie należy zbyt długo siedzieć.
- Odpoczynek w łóżku nie pomaga na ból pleców.
- Należy postarać się znaleźć pozycję, która zmniejszy ból pojawiający się w plecach i/lub nogach.
- Należy zachować aktywność, jednak pamiętać, żeby nie wykonywać czynności, które mogą zwiększyć jakikolwiek ból w plecach i/lub nogach.
- Ćwiczenia naprawdę pomagają plecom i uśmierzają ból.

Czy brać środki przeciwbólowe?

Środki przeciwbólowe mogą pomóc w poruszaniu się. Jednakże ważne jest, aby w przypadku zażywania leków na inne schorzenia czy problemy zdrowotne skonsultować się z farmaceutą w lokalnej aptece, zanim zacznie się brać środki przeciwbólowe na problemy z plecami.

- Można po prostu używać dostępnych bez recepty środków przeciwbólowych (takich jak paracetamol) lub leków przeciwzapalnych (np. ibuprofenu), aby uśmierzyć ból. Oba te rodzaje leków mogą być zażywane jednocześnie.
  - Zawsze należy stosować się do instrukcji na opakowaniu.
  - Można zażywać jedynie 500 mg paracetamolu co 4–6 godzin i nie więcej niż osiem takich dawek w ciągu 24 godzin. Nie powinno się brać więcej niż wskazano powyżej.
  - Można zażywać jedynie trzy dawki po 400 mg ibuprofenu dziennie. Nie należy przyjmować ibuprofenu, jeśli ma się problemy z żołądkiem, takie jak wrzody, jeśli wcześniej występowała reakcja alergiczna na ibuprofen lub jeśli w ciągu ostatnich 48 godzin miał miejsce uraz. Ibuprofen należy zażywać zawsze z jedzeniem lub po posiłku. Ibuprofenu nie powinny przyjmować kobiety w ciąży.
  - W przypadku astmy ibuprofen może nasilić objawy, jeśli jednak wcześniej zażywano go i nie

pojawiły się żadne problemy, można spokojnie go przyjmować. W razie wątpliwości należy skonsultować się z farmaceutą.

- Należy przyjmować te środki regularnie, nie tylko wtedy, gdy boli, maksymalnie przez trzy do czterech dni.

- **Jeśli po czterech dniach nadal konieczne będzie ulżenie w bólu, należy skonsultować się z farmaceutą.**

Czy używać lodu lub gorących okładów?

W przypadku urazu lub nawrotu starych dolegliwości w ciągu ostatnich dwóch dni należy owinąć lód w wilgotny ręcznik i trzymać go przez pięć do dziesięciu minut na bolącej części pleców. Można to robić co 2–3 godziny. Należy upewnić się, że pomiędzy lodem a skórą znajduje się wilgotny ręcznik, aby uniknąć odmrożenia skóry lodem.

Można także spróbować sprejów sportowych i okładów żelowych, które mają podobne działanie.

Po dwóch dniach gorąco może okazać się bardziej relaksujące. Można używać okładów ogrzewających lub butelki z gorącą wodą z izolowaną osłoną. Należy upewnić się, że nie są za gorące, i nie umieszczać ich bezpośrednio na skórze. Należy to robić przez 10–15 minut, trzy do czterech razy na dzień.

Co z pracą?

Powrót do zdrowia nastąpi szybciej i w każdym przypadku pojawią się korzyści, jeśli będzie się nadal pracować lub powróci się do pracy tak szybko, jak to możliwe. Nie należy martwić się tym, że plecy nadal bolą, ponieważ na początku można wykonywać jedynie lekkie prace. Należy postarać się utrzymać aktywność i pamiętać, by się ruszać. Ewentualne obawy należy omówić ze swoim kierownikiem.

Bezpłatne porady na temat pracy można uzyskać z zachowaniem poufności, dzwoniąc na infolinię**Healthy Working Lives Adviceline** pod numerem 0800 019 2211.

Co ze sportem?

Należy odczekać przed powrotem do sportu po problemach z plecami. Jeśli powrót do uprawiania sportu będzie miał miejsce zbyt szybko, może dojść do ponownego zaognienia objawów. Na początku należy się przygotować na lekki dyskomfort. Należy uprawiać sport tylko wówczas, gdy można się swobodnie poruszać. Należy pamiętać o rozciąganiu i wcześniejsze rozgrzewce.

Czy moje problemy z plecami mogą spowodować inne problemy?

Problemy z plecami mogą skutkować gorącym, palącym, strzelającym lub kłującym bólem w jednej lub obu nogach (czasem nazywanym rwą kulszową). Towarzyszyć im również może uczucie wbijanych szpilek i igieł. Może to być związane z nerwobólem. Jeśli trwa to dłużej niż tydzień, może okazać się konieczne przyjmowanie innych, bardziej odpowiednich leków. Należy porozmawiać na ten temat z lekarzem lub pielęgniarką.

Czy muszę udać się do lekarza?

Zazwyczaj nie. W przypadku postępowania zgodnie ze wskazówkami i przyjmowania odpowiednich leków stan pleców powinien ulec poprawie w ciągu kolejnych sześciu tygodni.

W przypadku pojawiania się poniższych objawów należy skontaktować się z NHS24 tak szybko, jak to możliwe.

- Trudności w oddawaniu lub kontrolowaniu moczu.
- Problemy z aktywnością seksualną.

- Drętwienie lub utrata czucia albo uczucie wbijania szpilek/igieł w okolicy odbytu lub genitaliów – np. podczas podcierania się po toalecie.

W przypadku pojawiania się poniższych objawów należy skontaktować się ze swoim lekarzem tak szybko, jak to możliwe.

- Ogólne złe samopoczucie.
- Ból pleców, który rozpoczyna się w trakcie innych problemów zdrowotnych, takich jak reumatoidalne zapalanie stawów czy nowotwór.
- Drętwienie, uczucie wbijania szpilek i igieł lub słabość w jednej lub obu nogach, które nie ulega poprawie po jednym tygodniu.
- Niestabilność podczas chodzenia.
- Problemy z plecami nie przechodzą w ciągu sześciu tygodni.

Szczegółowe informacje

Back in Control (Plecy pod kontrolą) (www.backincontrol.org.uk)

NHS 24 (www.nhs24.com)

Scottish Centre for Health Working Lives (Szkockie centrum na rzecz aktywności zawodowej) (www.healthworkinglives.com)

Musculoskeletal Zone (Obszar mięśniowo-szkieletowy) i aplikacja na smartfona od NHS inform (www.nhsinform.co.uk/msk)

Fakty i liczby

- 90% mieszkańców Wielkiej Brytanii odczuwa w pewnym momencie ból pleców.
- Większość przypadków bólu pleców ulega poprawie w ciągu sześciu tygodni, jednak powszechne są nawroty.
- Aktywność fizyczna to najlepszy sposób na ból pleców.