

Durerea lombara

Aceasta fisa informativa explica ce este 'normal' si la ce sa va asteptati daca incepe sa va doara spatele in partea de jos (zona salelor). De asemenea va informeaza in ce situatii trebuie sa va ingrijorati si sa cautati sfatul medicului sau al personalului medical specializat.

Util de stiut

- **Ce este durerea lombara (de spate)?** Durerea lombara poate fi descrisa fie ca tensiune, durere si/ sau amorteala in zona salelor, care de cele mai multe ori nu pare sa aiba cauze cunoscute.
- **Cat de obisnuita este durerea de sale?** Afecteaza 8 din 10 persoane in UK la varste diferite.
- **Este ceva serios?** Nu, de obicei nu exista cauze serioase care stau la baza durerii lombare, chiar daca durerea este foarte puternica.
- **Este necesar sa ma odihnesc?** Spatele trebuie miscat cat mai mult. Desi va doare, incercati sa va reluati activitatile zilnice cat mai curand posibil – cu cat mai repede, cu atat mai bine.

La ce va puteti astepta?

- ✓ **Cat vor dura simptomele?** Durerea de sale ar trebui sa treaca de la sine in 6 - 12 saptamani si chiar si mai repede. Se poate intampla totusi sa mai simtiti ocazional junghiuri si dureri cateva saptamani sau chiar luni dupa aceea.
- ✓ **Necesita tratament medical sau operatie?** De regula durerea lombara se vindeca fara tratament medical, chiar si cand este cauzata de deplasarea unui disc (la coloana vertebrala).
- ✓ **Necesita investigatii ulterioare?** Este foarte putin probabil sa aveti nevoie de radiografie sau alte teste.

Ce trebuie facut – atat in prezent cat si pe viitor?

- ✓ **Exercitii ale spatelui** Exercitii simple, care sa va imbunatateasca postura, yoga si Tehnica Alexander pot ajuta – mai multe informatii pe <http://www.nhs.uk/Conditions/Backpain/Pages/Prevention.aspx> (in limba engleza).
- ✓ **Faceti continuu miscare** Evitati sa stati prea mult in pat si incercati sa va miscati cat mai mult, chiar daca simtiti discomfort. Acest lucru nu o sa va cauzeze probleme ci o sa va ajute sa va inasanosisiti mai repede. Pastrati o atitudine pozitiva si continuati cu tot ceea ce faceti de obicei, cat mai normal, in special cu ceea ce va binedispune.

- ✓ **Caldura si compresele reci** O baie fierbinte sau o sticla cu apa fierbinte ajuta la ameliorarea durerii si la detensionarea muschilor, in timp ce o compresa rece (puteti infasura o punga de legume inghetate intr-o carpa umeda si sa o aplicati pe zona dureroasa) va poate scapa de durerea aparuta subit.
- ✓ **Analgezice** Frectiile si analgezicele precum paracetamol si ibuprofen au efect in marea majoritate a cazurilor. Cand acestea nu sunt suficiente, medicamentele mai puternice, precum codeina, sunt urmatoarea optiune. Intrebati-va farmacistul si pt. o lista cu analgezicele ce se pot cumpara fara reteta, atat din farmacii cat si din magazine. Vizitati www.medicinechestonline.com



Creat de **Self Care Forum** (www.selfcareforum.org). Ultima revizuire efectuata la data de 04 Mar 2014. Pt. sugestii si comentarii va rugam contactati Libby Whittaker 020 7421 9318 sau email libby.whittaker@selfcareforum.org

FISA INFORMATIVA NR. 1 (versiunea 1.0.1.)

- ✓ **Pozitia de dormit** Cautati pozitii de dormit care sa nu tensioneze si sa nu puna presiune pe spate, incercati sa dormiti cu o perna sub genunchi daca dormiti pe spate, sau intre picioare daca dormiti pe o parte.
- ✓ **Ridicatul** Daca trebuie sa ridicati ceva, aveti grija sa nu fie greutate mare, tineti obiectul aproape de corp si aplecati-va prin flexarea genunchilor, nu prin indoirea spatelui.
- ✓ **Serviciul** Incercati sa va continuati lucrul, sau sa va intoarceti la servii cat mai repede. Incercati sa gasiti impreuna cu angajatorul solutii precum revenirea la service in stadia, modificarea orelor de program, ale atributiilor si adaptarea locului de munca. Medicul dvs. va poate ajuta cu eliberarea unei adeverinte medicale, daca este necesar sa stati in concediu medical mai mult de o saptamana.
- ✓ **Alte tratamente** Fizioterapia, acupunctura sau vizita la chiropractor sau osteopat va pot de asemenea ajuta (asigurati-va ca sunt inregistrati ca terapeuti in domeniul respectiv).

Cand trebuie sa mergeti la doctor?

Mergeti la medic daca simptomele nu se amelioreaza in trei zile, sau daca durerea revine in mod regulat pe parcursul a mai mult de sase saptamani. Trebuie sa fiti vazut imediat de medic, in urmatoarele situatii:

- **Durerea se agraveaza** Daca durerea este foarte puternica sau se agraveaza in loc sa se amelioreze;
 - **Daca va este rau** Daca va doare atat de tare incat vi se face rau;
 - **Febra** Daca aveti febra (temperatura peste 38°C, sau 100.4°F);
 - **Durere in piept** Daca durerea lombara se muta in zone superioare ale pieptului;
 - **Accidentare** Daca durerea de spate a inceput ca urmare a unei accidentari sau unei caderi;
 - **Varsta** Daca apare o durere de spate noua si aveti sub 20 de ani sau peste 50;
 - **Probleme la dormite** Daca durerea apare pe timpul noptii si va afecteaza somnul;
 - **Mersul** Daca incepeti sa va pierdeti echilibrul atunci cand incepe durerea de spate;
 - **Pierderea in greutate** Daca pierdeti in greutate aparent fara motiv;
- Urmatoarele situatii sugereaza cazuri de urgenta:**
- **Senzatii neobisnuite** Daca amortiti sau simtit 'ace' in zona sezutului, a organelor genitale, sau a ambelor picioare;
 - **Probleme la urinare** Daca nu va puteti abtine de la a uina;
 - **Probleme ale vezicii** Daca nu va puteti controla vezica.

Continuat pe verso

Pentru mai multe informatii

NHS Choices (<http://www.nhs.uk/Conditions/Back-pain/Pages/Introduction.aspx>),
Choose Well (www.choosewellmanchester.org.uk/self-care) si **Pain Toolkit**
(www.pain toolkit.org) va furnizeaza mai multe informatii (in limba engleza) despre durerea lombara si tratarea ei. De asemenea nu uitati ca si farmacistul va poate ajuta cu informatii referitoare la simptome si tratament.



Creat de **Self Care Forum** (www.selfcareforum.org). Ultima data revizuit la data de 04 Mar 2014. Pt. sugestii si comentarii va rugam contacti Libby Whittaker 020 7421 9318 sau email libby.whittaker@selfcareforum.org

