

## **Вступ**

Біль у спині дуже поширена. За останні роки було проведено багато досліджень, які змінили уявлення про найкращий спосіб боротьби з болем у спині. Багато людей можуть самостійно впоратися з болем у спині більшу частину часу. Інформація в цьому буклеті дає вам сучасні поради, які допоможуть вам впоратися з болем і якомога швидше відновитися.

## **Що викликає біль у спині?**

Ваш хребет дуже міцний, і його важко пошкодити. Це гнучка колона з масивних кісток, з'єднаних дисками, щоб зробити його міцним і гнучким. Міцні зв'язки підсилюють це і захищає міцний корсет м'язів.

- Більшість людей із болями в спині не мають реальних пошкоджень хребта.
- «Зісковзнувши» диск або защемлений нерв зустрічаються рідко, і навіть тоді зазвичай відновлюються без лікування.
- Рентген може показати нормальні зміни, пов'язані зі старінням – це не артрит.
- У більшості людей неможливо знайти причину болю в спині. Хоча це важко зрозуміти, але також заспокоїливо знати, що у вас немає серйозних проблем зі спиною.
- Більшість болю виникає від м'язів, зв'язок і суглобів у спині – вам потрібно знову правильно рухатися спини, щоб полегшити це.
- Напруга і стрес можуть бути причиною посилення болю.
- Якщо ви фізично підготовлені, біль у спині може зменшитися, і ви швидше одужаєте.

## **Факти**

- Навряд чи ваш біль у спині пов'язаний із серйозним захворюванням.
- При нормальній діяльності більшість болів у спині вщухають.
- У 50% людей, які страждають від болю в спині, через пару років повториться, але це не означає, що це серйозно, і більшість людей повертається до нормальної діяльності між нападами, з мінімальними симптомами, якщо такі є.
- Хоча біль у спині може бути дуже болючим, і вам може знадобитися на деякий час скоротити деякі види діяльності, відпочинок більше кількох днів може уповільнити ваше відновлення, тому залишайтеся АКТИВНИМИ.
- Звичайна активність є найбільш корисною вправою для вашої спини.
- Чи варто відпочивати чи займатися спортом?
- Відпочинок шкідливий для спини, тому що:
- Біль може не змінюватися і навіть посилюватися.
- Ваша загальна працездатність знизиться.

- М'язова сила зменшиться.
- Щільність кісток може зменшитися.
- Ви можете відчувати себе жорсткішими.
- Може статися поганий настрій.
- Чим довше ви відпочиваєте, тим важче продовжити роботу.

Загальні вправи допоможуть подолати біль, не напружуючи спину.

Спробуйте плавати або ходити.

Фізична підготовка важлива для зменшення болю та підвищення витривалості.

Щоб покращити свою фізичну форму, вам потрібно «тренуватися» протягом певного періоду часу.

Поступово збільшуйте кількість часу, який ви витрачаєте, і кількість вправ, які ви виконуєте.

Розтягуйтеся поступово і повільно нарощуйте.

Деякий дискомфорт або посилення болю є нормальними і не повинні заважати вам займатися спортом або намагатися залишатися активним.

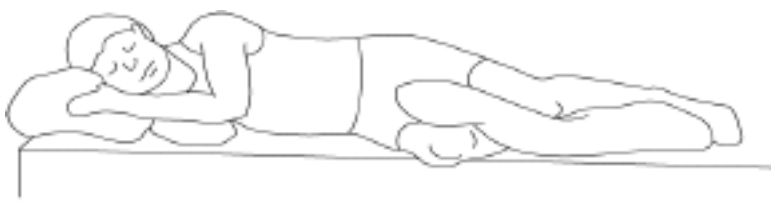
## **Що робити при гострому нападі**

- Біль у спині зазвичай проходить сам по собі. Було показано, що активність є найефективнішим способом полегшення болю в спині.
- Прийміть прості знеболюючі або протизапальні засоби.
- Якщо біль дуже сильний – може знадобитися короткий період зниження активності.

По можливості слід уникати постільного режиму. Це має бути необхідно лише в тому випадку, якщо біль настільки сильний, що ви взагалі не можете рухатися - навіть тоді - лише протягом короткого періоду 24-48 годин – максимальний рекомендований час.

- зверніться до лікаря - вам можуть знадобитися більш сильні знеболюючі
- вибрати зручну позу
- намагайтеся рухатися кілька хвилин щогодини, щоб запобігти скутості.

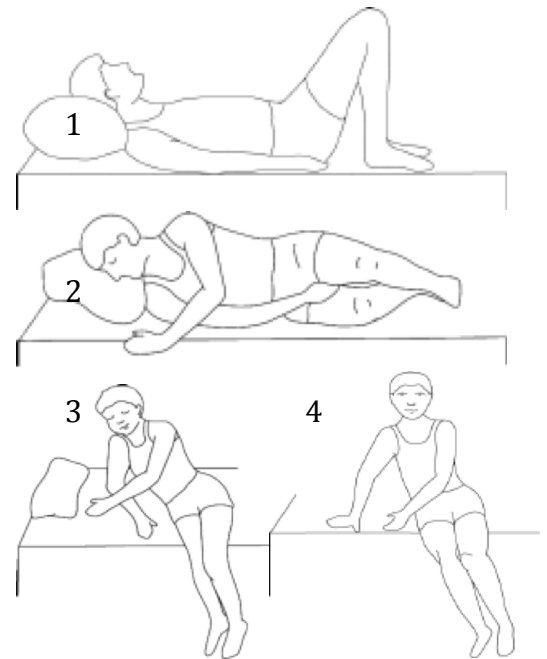
## **Ця позиція може бути підходящою для комфорту**



## **Щоб встати з ліжка:**

1. Зігніть коліна
2. Переверніться на бік
3. Опустіть ноги через ... як ви край ліжка
4. Віджимання руками

- Ви повинні нарощувати свою діяльність і тренуватися знову протягом кількох днів або навіть тижнів.
- Відновіть свою звичайну діяльність і поверніться до роботи, невеликий біль і деякі обмеження є нормальними. Пам'ятайте – біль не обов'язково означає шкоду.
- Якщо у вас важка або важка робота, можливо, можна внести прості зміни, щоб полегшити її – поговоріть зі своїм начальником.



## **Чим я можу допомогти собі**

Більшість методів лікування можуть допомогти полегшити біль. Вони не є ліками, але повинні допомогти вам залишатися активними та працювати.

## **Знеболюючі / Протизапальні**

Важливо приймати таблетки регулярно і не чекати, поки біль вийде з-під контролю, інакше вони не будуть настільки ефективними.

Якщо у вас розлад шлунка, виразка або астма - попросіть свого лікаря або фармацевта про застосування протизапальні засоби та аспірин.

## **М'язове напруження і стрес**

Стрес і м'язове напруження пов'язані між собою. Стрес може посилити напругу і напруженість м'язів і, отже, посилити біль у спині. Ви можете спробувати зменшити його вплив, вивчаючи дихальні вправи та техніки розслаблення м'язів.

## **Спека чи холод**

Використання тепла може допомогти при болях і розслабленні м'язів.

Використовуйте пляшку з теплою водою або пшеничний пакет для мікрохвильової печі, дотримуючись інструкцій, наданих під час покупки. Щоб захистити шкіру від теплових опіків, загорніть виріб у кілька шарів рушника. Залиште на місці на 15-20

хвилин. За бажанням його можна повторно нанести через 2 години. Брошура №: csph0038 v3 дата перегляду 12/22 сторінка 3 з 8

## Щоденна діяльність

Більшість повсякденних справ можливі, якщо ви їх плануєте. Робіть перерву – регулярно змінюйте своє положення – не продовжуйте виконувати одну діяльність довше 15-20 хвилин – поступово збільшуйте свою діяльність, щоб повернутися до повної фізичної форми.

У вас можуть бути хороші і погані дні - це нормально.

Намагайтеся щоденно підтримувати рівні активності, а не бути надмірно активними в хороші дні і недостатньо активними в погані дні.

## Корисні пропозиції

**Діяльність:** намагайтеся займатися 3 рази на тиждень по 20-30 хвилин. Поступово збільшуйте свою активність.

**Сидіння:** сядьте на прямий стілець/обідній стілець з підтримкою в нижній частині спини, наприклад, згорнутий рушник.

Сидіть не довше 20 хвилин за раз, а потім прогуляйтеся.

**Стоячи:** не стійте довше 20 хвилин.

**Сон:** важлива хороша підтримуюча основа зі зручним матрацом. Не занадто тверді чи м'які.

**Керування автомобілем:** сядьте прямо, підтримуючи нижню частину спини, якщо необхідно, згорнутим рушником. Сідайте досить близько до керма та педалей, щоб зменшити навантаження на спину.

**Підйом:** подумайте і сплануйте, перш ніж підняти. Підніміть, використовуючи ноги. Тримайте спину прямо. Під час повороту рухайте ногами - не вивертайте спину. Не піднімайте, якщо не потрібно.

**Постава:** баланс - це ключ.



Ключем до здорової спини є збереження рівноваги в чотирьох вигинах, які допомагають поглинати удари та забезпечують гнучкість.

Природні вигини спини дозволяють розподіляти вагу між різними структурами хребта.

Погана постава викликає непотрібне навантаження на хребет і може призвести до ще більшого болю. Уникайте поганої постави, сидячи з хорошою опорою, наприклад, поклавши подушку або згорнутий рушник на поперек, поставивши ноги на підлогу.

Стоячи, встаньте високо, злегка розгорнувши плечі. Підтримуйте м'яку западину попереку. Уникайте будь-якого одного положення більше ніж на 20 або 30 хвилин.

## **Вправи**

Дослідження показують, що м'язи швидко слабшають при проблемах зі спиною. Вправи необхідні для покращення м'язової сили та запобігання повторюваним проблемам.

Скутість є одним з найбільших факторів механічного болю в спині. При цьому можна зменшити регулярні рухи і зміну положення. Ці вправи допомагають зменшити скутість, а також зміцнити м'язи, які підтримують хребет. Вони розроблені, щоб інтегрувати їх у ваш звичайний день.

- не хвилюйтеся, якщо м'язи болять після тренування - це нормально.
- будьте реалістами - поступово збільшуйте кількість повторень кожної вправи.
- повторювати з інтервалами протягом дня

## **Ці вправи потрібно виконувати 2-3 рази на день.**



**Лежачи на спині, зігнуті коліна разом.**

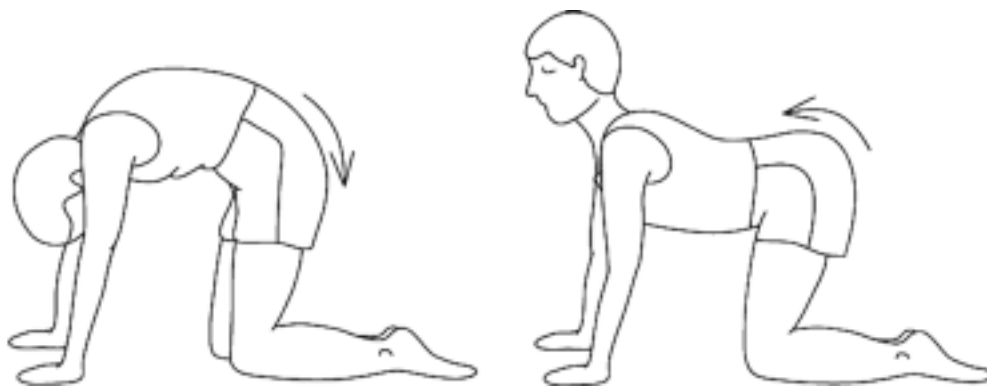
**Дія:** напружте м'язи живота і обережно покатайте коліна з боку в бік, зберігаючи верхню частину тулуба нерухомою. Повторіть 10 разів.



## Лежачи на спині, зігнувши обидва коліна

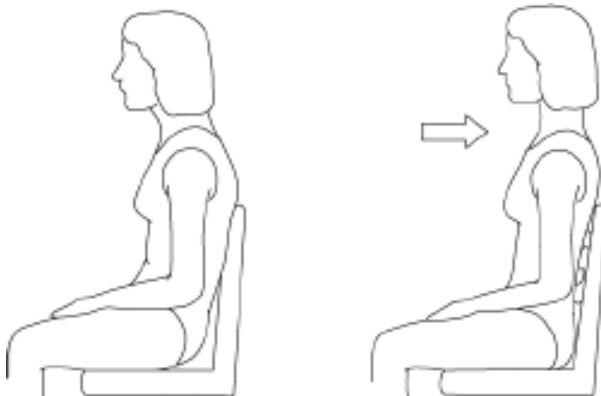
**Дія:** Зігніть ногу, яка буде витягнута до грудей, і тримайтеся за коліно обома руками. Підтягніть коліно до підборіддя, утримуючи голову на підлозі. Ви повинні відчути розтягнення задньої поверхні стегон і сідниць.

Тримайте прибіл. 5 секунд - розслабтеся. Повторіть 10 разів



## Початкове положення: на руках як на колінах, як показано.

**Дія:** обережно напружте м'язи живота і підтягніть куприк, щоб вигнути назад вгору, як показано на малюнку. Потім нехай попереk провисає до підлоги, коли ви обертаєте куприком вгору. Повторіть 10 разів.



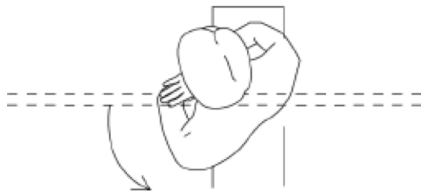
## Сядьте на стілець із прямою спинкою

**Дія:** спочатку дозвольте спині опуститися і трохи округлитися, а потім за допомогою м'язів спини випряміть спину і вигніть її (не занадто). Тримайте прибіл. 5 сек.

Повторити 10 разів.

## Встаньте боком, упершись стегнами в стіну

**Дія:** Притуліть стегно до стіни, як показано. Утримуйте 2 секунди. Повторіть 10 разів кожне стегно.



## Сядьте на стілець з гарною поставою, склавши руки, як показано

**Дія:** Поверніть тулуб вправо, поки не відчуєте розтягнення. Повторіть вліво. Повторити 10 разів.

## Розслаблення

Ось один метод розслаблення:

- лягти в зручній позі в тихій кімнаті
- закрий очі
- почніть з правої ноги - на видиху дозвольте правій нозі розслабитися і відчути важкість
- потім подумайте про свою праву литку - на видиху нехай вона розслабиться і відчуйте важкість
- дозвольте відчуттю розслаблення поширитися на кожну частину вашого тіла - крок за кроком рухайтесь до правого стегна, лівої стопи та гомілки, живота, грудей, плечей, рук тощо - не забудьте включити щелепу та шию – це ключові зони
- насолоджуйтесь розслабленням. Зосередьтесь на розслабленні під час видиху

Релаксації важко навчитися самостійно - ви можете знайти більш детальну інформацію про релаксацію в кабінеті лікаря або в бібліотеці. Виконання простих глибоких дихальних вправ може допомогти. Це корисно, оскільки ви можете робити це, де б ви не були. Коли звертатися за медичною допомогою

Пам'ятайте, що біль у спині рідко виникає через серйозне захворювання або пошкодження, навіть якщо біль сильний. Але бувають випадки, коли слід звернутися за порадою. негайно зверніться до лікаря, якщо:

- ви відчуваєте оніміння, ломоти або слабкість обох ніг;
- у вас несподівано змінилися звички сечового міхура або кишечника;
- ви нестійкі на ногах;
- у вас оніміння навколо статевих органів або заднього проходу.

Вам також слід звернутися до лікаря, якщо у вас сильний біль, який посилюється протягом кількох тижнів, у вас є великі труднощі зі сном через біль у спині або якщо ви взагалі погано відчуваєте біль у спині.

## **Важливі факти**

- Хоча біль у спині поширений, він рідко буває серйозним.
- Біль не обов'язково означає пошкодження.
- Пам'ятайте, що боляче не означає шкоди.
- Більшість болів у спині зменшуються без лікування.
- Тривалий постільний режим шкідливий.
- Залишайтеся активними. Підтримуйте функцію та запобігайте рецидивам.
- Чим раніше ви почнете рухатися, тим швидше відчуєте себе краще.
- Завдяки регулярним фізичним вправам і підтримці фізичної форми Ваш загальний стан здоров'я та спини покращуються.