

Bolesť dolnej časti chrbta a ischias

Informácie pre pacientov z oddelenia fyzioterapie

Väčšina ľudí sa niekedy počas života stretne s bolesťou dolnej časti chrbta a u mnohých ľudí sa epizódy bolesti opakujú. Tento leták vysvetľuje, prečo máme bolesti chrbta a ischias, a pomôže vám vytvoriť si plán, ako ich zvládnuť.

Čo je to bolesť dolnej časti chrbta a ischias?

Bolesť dolnej časti chrbta je bolesť medzi pásom a zadkom. Ischias je bolesť v nohe spôsobená stlačením alebo podráždením nervu v chrbte.

Čo spôsobuje bolesť chrbta?

Bolesť chrbta väčšinou nie je spôsobená ničím vážnym.

Bolesť chrbta môže spôsobiť niekoľko faktorov a často kombinácia týchto faktorov.

- **Fyzické faktory**, ktoré môžu spôsobiť bolesť chrbta, zahŕňajú stuhnuté kĺby, napäté väzy alebo slabé svaly. Bohužiaľ platí, že čím dlhšie tieto problémy pretrvávajú, tým viac váš chrbát "stráca kondíciu". Váš chrbát je predurčený na to, aby sa hýbal, a na zlepšenie týchto problémov potrebuje pohyb. Pamätajte si: „Kĺby vám najlepšie premaže pohyb“. Najdôležitejšia vec, ktorú si treba zapamätať, je, že z pomalého zvyšovania úrovne aktivity a návratu k normálnej činnosti vás môže rozbolieť chrbát, ale táto bolesť nevedie k jeho poškodeniu alebo ničeniu.
- Bolesť chrbta môže spôsobiť aj váš **celkový zdravotný stav a životný štýl**, napríklad fajčenie, nadváha, nedostatočná fyzická aktivita a nedostatok spánku.
- Medzi **psychologické faktory**, ktoré môžu spôsobiť bolesť chrbta, patrí stres a úzkosť.
- **Sociálne faktory** môžu zahŕňať stresujúce životné udalosti a ťažkosti v práci a doma.

Pri vytváraní vlastného plánu zvládania bolesti chrbta je dobré myslieť na všetky tieto faktory, nielen na tie fyzické.

Čo sa stane, ak nebudem cvičiť na chrbát?

Ak budete mať menej fyzickej aktivity alebo zmeníte svoje správanie vo vzťahu k pohybu, môže to viesť k tomu, že budete pociťovať väčšiu bolesť. To zas môže viesť k stresu a úzkosti, ktoré

tiež prispievajú k väčšej bolesti a ďalšiemu zníženiu miery aktivity. Pamätajte si, že ak niečo nebudete používať, pridete o to. Aby ste sa vyhli tejto situácii, snažte sa zostať aktívni.

Môžete očakávať, že čo sa týka bolesti chrbta, budete mať dobré aj zlé obdobia. Je to normálne.

Kedy sa stav môjho chrbta zlepší?

Zlepšenie týkajúce sa bolesti sa u jednotlivých ľudí veľmi líši. Niektorí ľudia pocítia menšiu bolesť za niekoľko dní, iní za niekoľko týždňov alebo mesiacov. Niektorí ľudia, bohužiaľ, pociťujú bolesť oveľa dlhšie a môžu byť menej aktívni z dôvodu pretrvávajúcej alebo opakujúcej sa bolesti.

Čo mám robiť?

- **Lieky proti bolesti** dokážu pomôcť niektorým ľuďom s bolesťou chrbta a/alebo ischiasom. V závislosti od vášho celkového zdravotného stavu a typu bolesti vám môžu byť predpísané rôzne lieky proti bolesti. Lieky proti bolesti môžu mať vedľajšie účinky a niektoré môžu spôsobiť závislosť; váš všeobecný lekár alebo lekárnik sa môže s vami porozprávať o vhodných liekoch proti bolesti.
- Ak sa vaša bolesť chrbta zhorší, je bežné, že sa vám kvôli bolesti nepodarí vykonávať určité pohyby. **Cvičenia**, ktoré vám odporučí fyzioterapeut, vám pomôžu opäť začať hýbať chrbtom a umožnia vám vrátiť sa k bežným každodenným činnostiam, ako je napríklad obúvanie topánok.
- **Udržiavajte sa aktívni**, nie sme stvorení na sedavý životný štýl (nehybné sedenie). Niektorým ľuďom s bolesťami chrbta pomôže chôdza alebo plávanie, iným zasa môže viac vyhovovať pohyb na bicykli alebo cvičenie v posilňovni. V spolupráci s fyzioterapeutom môžete nájsť najlepší typ cvičenia pre vás a váš chrbát. Ak sa vám zdá ťažké začať cvičiť, skúste si s pomocou fyzioterapeuta vytvoriť akčný plán. Je dôležité, aby ste pri každom novom cvičebnom programe napredovali postupne. Vládne smernice odporúčajú, aby boli dospelí fyzicky aktívni 150 minút týždenne a aby aspoň dva dni v týždni vykonávali posilňovacie cvičenia. Takáto úroveň fyzickej aktivity pomôže vášmu chrbtu a celkovému zdravotnému stavu.
- **Zachovajte si pozitívne naladenie.** Pri zvládaní bolesti je veľmi dôležité naučiť sa relaxovať. Stres a úzkosť môžu pozastaviť proces uzdravovania.
- **Nevyhýbajte sa bežným každodenným činnostiam**, pretože to postupne povedie k tomu, že budete mať čoraz stuhnutejší a slabší chrbát. Ak máte problémy s niektorými činnosťami, môžete urobiť niekoľko jednoduchých zmien, napríklad keď idete nakupovať, môžete si veci skenovať počas nakupovania.

- **Rovnomerné rozloženie aktivít v čase** vám umožní zmeniť spôsob, akým si organizujete svoj deň, aby ste mohli pomaly zvyšovať mieru toho, čo ste schopní robiť, s menšou pravdepodobnosťou neúspechov. Keď začnete zvyšovať úroveň svojej aktivity, rozložte si ju rovnomerne. Nezabudnite, že kvôli novým aktivitám môžete pociťovať bolesť, ale nespôsobia vám ujmu alebo poškodenie. Porozprávajte sa so svojim fyzioterapeutom o vypracovaní denníka rozloženia aktivít a zistite, ako využívať rovnomerné rozloženie aktivít v čase na zvládanie bolesti chrbta.
- Môžete si **stanoviť ciele**, ktoré fyzioterapeutovi pomôžu prispôsobiť rehabilitáciu vášmu životu. Niektoré z vašich cieľov budú krátkodobé a iné môžu byť cieľmi, ktoré by ste chceli dosiahnuť v dlhodobom horizonte. Popremýšľajte o tom, čo by ste chceli robiť z toho, čo momentálne nie ste schopní robiť. Potom s fyzioterapeutom riešte, ako sa k týmto cieľom dopracujete.

Ako sa vysporiadať so zhoršením stavu alebo neúspechmi v napredovaní?

Dobré a zlé obdobia sú pri bolestiach chrbta normálne. Najdôležitejšie je nájsť si vlastný spôsob, ako zvládať zlé dni, aby netrvali príliš dlho. Lekári a fyzioterapeuti vás môžu usmerniť, ale tu je tiež niekoľko užitočných návrhov.

- Používajte niečo na potlačenie bolesti. Požiadajte svojho všeobecného lekára alebo miestneho lekárnika o radu ohľadom **liekov**. Niektorým ľuďom pomáha **teplo alebo chlad**. Ak používate fľašu s horúcou vodou alebo pšeničné vrečko, uistite sa, že nie sú príliš horúce. Ak používate ľad, chráňte si pokožku uterákom.
- Ak je to potrebné, urobte na krátky čas **malé zmeny vo svojich aktivitách**. Môžete napríklad požiadať priateľov a rodinu o pomoc a podporu a delegovať činnosti iným.
- Snažte sa **zostať aktívni**; nezabúdajte, že „na premazanie kĺbov je najlepší pohyb“. Môžete ísť napríklad na krátku prechádzku alebo vyskúšať niektoré relaxačné cvičenia alebo jemný strečing.

Ak máte obavy a potrebujete ďalšiu radu, obráťte sa na svojho fyzioterapeuta alebo všeobecného lekára.

Potrebujem testy?

Lekár zvyčajne dokáže diagnostikovať jednoduchú bolesť dolnej časti chrbta alebo ischias na základe vášho opisu bolesti a vyšetrenia. Vo väčšine prípadov nie sú potrebné žiadne testy.

Testy (röntgenové alebo pomocou zobrazovacích prístrojov), sa odporúčajú len vtedy, ak existuje podozrenie na závažnú príčinu bolesti alebo ak by sa na základe výsledkov testov menil váš liečebný plán.

Ako môžem zvládnuť bolesť chrbta a/alebo ischias?

Neexistuje žiadne rýchle riešenie; tu je stručný prehľad dostupných liečebných postupov.

- **Konzervatívny (nechirurgický)**

Väčšina ľudí nepotrebuje chirurgický zákrok; konzervatívna liečba zahŕňa rady a cvičenia, ktoré vám dá fyzioterapeut.

Fyzioterapia zvyčajne zahŕňa vyšetrenie vášho chrbta a následné poradenstvo, povzbudenie k postupnému návratu k bežným činnostiam a cvičenia na doma. Môže zahŕňať aj „manuálnu“ liečbu. Fyzioterapeut vám môže ponúknuť hydroterapiu, akupunktúru alebo cvičenia v triede, v závislosti od výsledkov vášho vyšetrenia a od toho, akú liečbu by ste uprednostnili.

Cieľom fyzioterapie je pomôcť vám vrátiť sa k bežným činnostiam a naučiť vás, ako zvládať bolesť chrbta v budúcnosti. Bolesť chrbta a/alebo ischias sa môže opakovane objavovať, preto je dôležité, aby ste po ukončení fyzioterapie pokračovali v cvičení a udržiavaní zmeneného životného štýlu.

- **Epidurálne injekcie a blokády nervových koreňov** sa vykonávajú s cieľom znížiť zápal v okolí vašich nervov. Môžu byť užitočné pre niektorých pacientov s ischiasom, pretože pomáhajú zmierniť bolesť nôh. Epidurálne injekcie a blokády nervových koreňov vám môžu pomôcť byť znovu aktívni. Viac informácií nájdete na spinesurgeons.ac.uk/Booklets (<http://spinesurgeons.ac.uk/Booklets>)

- **Chirurgický zákrok**

V niektorých prípadoch sa môžete spolu so svojim lekárom - špecialistom rozhodnúť, že je potrebné pomôcť vám operáciou. Závisí to od vašich príznakov a výsledkov špecifických vyšetrení, ako je röntgenové vyšetrenie alebo vyšetrenie magnetickou rezonanciou (MRI). Najbežnejším zákrokom je diskektómia, ktorá sa vykonáva s cieľom zmierniť bolesti v nohách kvôli ischiasu. Po operácii vám budú poskytnuté cvičenia, ktoré vám pomôžu pri rehabilitácii. Operácia sa vo väčšine prípadov neodporúča pri bolestiach chrbta, len pri bolestiach nôh.

Čo je syndróm kaudy?

Mnohí pacienti majú kombináciu bolesti chrbta, bolesti nôh, necitlivosti nôh a slabosti. Tieto príznaky môžu byť pre vás nepríjemné, ale nemusia nevyhnutne vyžadovať naliehavú lekársku pomoc. Zriedkavé, ale závažné ochorenie chrbta, syndróm kaudy, však môže viesť k trvalej ujme alebo invalidite a bude potrebné, aby vás vyšetрил tím špecialistov na urgentnú liečbu chrbtice.

Aké sú varovné príznaky syndrómu kaudy?

Toto sú niektoré z varovných príznakov syndrómu kaudy:

- Strata citlivosti / mravenčenie medzi vnútornými stehnami alebo genitáliami

- Necitlivosť v konečníku alebo v zadku alebo v ich okolí
- Iný pocit pri utieraní sa toaletným papierom
- Čoraz väčšie ťažkosti pri pokuse o močenie
- Čoraz väčšie ťažkosti, keď sa snažíte zastaviť alebo kontrolovať tok moču
- Strata citlivosti pri močení
- Únik moču alebo nedávna potreba používať inkontinenčné vložky
- Neviete, kedy je váš močový mechúr plný alebo prázdny
- Neschopnosť zastaviť vyprázdňovanie čriev alebo čiastočný únik stolice
- Strata citlivosti pri stolici
- Zmena schopnosti dosiahnuť erekciu alebo ejakuláciu
- Strata citlivosti vašich pohlavných orgánov počas pohlavného styku.

Ak máte akúkoľvek kombináciu týchto varovných príznakov, musíte ísť okamžite na najbližšie oddelenie urgentného príjmu alebo zavolať na číslo 111 a požiadať o radu.

Čo ešte môžem urobiť na zvládnutie bolesti chrbta?

- **Udržujte si zdravú hmotnosť.** Ak vážite priveľa, môžete si viac zaťažovať a namáhať spodnú časť chrbta. Na webovej stránke NHS nájdete kalkulačku zdravej hmotnosti, ktorá vám pomôže zistiť, či potrebujete schudnúť, a 12-týždňový program na zníženie hmotnosti.

Web: www.nhs.uk/better-health/lose-weight/ (<http://www.nhs.uk/better-health/lose-weight/>)

- **Znížte svoju mieru stresu, napätia a úzkosti,** keďže všetky tieto stavy môžu spôsobiť a zhoršiť bolesť chrbta.

Web: www.nhs.uk/mental-health/ (<http://www.nhs.uk/mental-health/>)

- **Zostaňte aktívni.** Užitočné môže byť pravidelné cvičenie (napríklad chôdza, návšteva posilňovne a plávanie), ako aj pravidelné prestávky od sedenia.
- **Prestaňte fajčiť.** Fajčiari majú trikrát väčšiu pravdepodobnosť vzniku pretrvávajúcich bolestí chrbta. Jedným z dôvodov je, že fajčenie znižuje prietok krvi do chrbtice, čo ju robí náchylnejšou na poškodenie. Ak uvažujete o tom, že prestanete fajčiť, môžete využiť pomoc a podporu svojho všeobecného lekára alebo webovej stránky NHS (<https://www.nhs.uk/better-health/quit-smoking/>).

Tento leták bol vypracovaný s pacientmi a pre pacientov.

Ak by ste chceli tieto informácie **v inom jazyku, vo zvukovej podobe, v Braillovom písme, v zjednodušenom formáte alebo zväčšeným písmom**, obráťte sa niektorého z pracovníkov. Môžete niekoho požiadať, aby nás kontaktoval vo vašom mene.

S prípadnými sťažnosťami, pripomienkami, obavami alebo pochvalami sa obráťte na svojho lekára alebo zdravotnú sestru, alebo kontaktujte Poradenskú a styčnú službu pre pacientov (PALS) na čísle 01227 783145 (tel://+441227783145), alebo e-mailom na ekh-tr.pals@nhs.net (ekh-tr.pals@nhs.net).

Pacienti by si nemali do nemocnice nosiť veľké sumy peňazí alebo cennosti. Upozorňujeme, že nemocnice East Kent Hospitals nenesú žiadnu zodpovednosť za stratu alebo poškodenie osobného majetku, pokiaľ majetok nebol odovzdaný do úschovy zamestnancom trustu.

Ďalšie letáky pre pacientov sú k dispozícii na webovej stránke nemocníc East Kent Hospitals (<https://www.ekhuft.nhs.uk/information-for-patients/patient-information/>).

Referenčné číslo: Web 013

Prvýkrát uverejnené:
September 2016

Posledná revízia:
Február 2023

Dátum nasledujúcej revízie
Jún 2026

Autorské práva © East Kent Hospitals University NHS Foundation Trust.