

## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРОТИВ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЙ В ПОЯСНИЦЕ



Фотография © Robert Kneschke - Fotolia.com

### УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Вы уже долгое время страдаете от болей в нижней части спины. Они сильно ограничивают Вас в повседневной жизни. К счастью, лишь в редких случаях за этим кроется серьезный телесный недуг и Вы можете сами улучшить своё самочувствие. Ниже информация о том, что означают хронические боли в пояснице, как они возникают и лечатся.

### ЗДОРОВАЯ СПИНА

Позвоночник у человека состоит из 33 костных позвонков, между которыми располагаются эластичные межпозвоночные диски, служащие своего рода амортизаторами. Диски из крепкой соединительной ткани и мышцы спины стабилизируют и поддерживают позвоночный столб. Ежедневно он выдерживает огромные нагрузки: позвоночник не только является стабильной осью тела и несет вес головы, рук и туловища, он еще и обладает достаточной гибкостью, обеспечивая такие движения как наклон, выпрямление и поворот. Длительные нагрузки, например, поза сидя с наклоном вперед или нарушения осанки, недостаток движения или избыточный вес могут нарушить этот баланс. Появляются боли.

### ЗАБОЛЕВАНИЕ

Боли в пояснице - это боли в области спины ниже реберной дуги, но выше ягодичных складок. Область шеи и плеч сюда не относится. Данная информация адресована людям с неспецифическими, длящимися месяцами болями в пояснице. Неспецифическими обозначают боли, которые нельзя однозначно отнести к каким-либо изменениям в организме или заболеваниям, как, например, воспалениям, опухолям или повреждениям межпозвоночных дисков.

Боли в нижней части спины у, по крайней мере, 85 из 100 человек неспецифичны. Приблизительно у каждого десятого они переходят в хронические.

### КОГДА БОЛЬ СТАНОВИТСЯ ХРОНИЧЕСКОЙ

Медики говорят о хронических болях в пояснице, если они не исчезают более 12 недель. Как правило, переход в хроническую стадию обусловлен различными факторами. Часто такая реакция возникает, если одновременно наблюдаются:

- острые боли
- неправильный щадящий режим и
- проблемы на работе и в семье

В группе риска и те, кто игнорирует предупредительные сигналы организма и перегружает себя.

### ОБСЛЕДОВАНИЕ

Отправной точкой любого обследования служит история болезни, которую врач узнает во время беседы с пациентом. Ему важно узнать как можно больше о характере Ваших болей. Он может дать Вам для заполнения специальную анкету. Не удивляйтесь, если он задаст вопросы о ситуации в семье и на работе. При возникновении хронических болей эти аспекты играют немаловажную роль. Кроме того, врач произведет осмотр и, в некоторых случаях, прибегнет к визуализации, например, с помощью рентгеновских снимков.

### ЛЕЧЕНИЕ

Лечение основывается на мерах по повышению Вашей собственной активности и привлечению Вас к здоровому образу жизни - в точности следуя девизу "Отдыхая, ржавеешь". Все, что вызывает пассивное поведение, например, постельный режим, скорее мешает Вашему выздоровлению. Лекарства, например, болеутоляющие, призваны помочь Вам по возможности сохранить активность в быту. Только медикаменты или длительное лечение медикаментами нецелесообразно.

## ▶ Хронические боли в пояснице

### ▶ ЛЕЧЕНИЕ

Наряду с разъяснениями и консультациями врача выздоровлению могут способствовать немедикаментозные методы. Хорошо зарекомендовала себя лечебная гимнастика. Кроме того, лечащий врач рассмотрит пользу "общего терапевтического плана" в Вашем случае, т.е. кроме врачей, могут быть задействованы еще и психотерапевты или эрготерапевты. Вам будут предложены различные терапевтические подходы и Вы будете находиться под наблюдением целой команды специалистов. Более подробная информация - в **Рекомендациях для пациентов** (см. ниже).

### ▶ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Даже если Вы уже долгое время страдаете от болей в пояснице - не отчаивайтесь. Вы можете многое сделать для улучшения самочувствия и предупреждения болей.

- Не бойтесь двигаться. Щадящий режим и бездеятельность благоприятствуют нарушениям осанки, мышечным блокам и снова вызывают боли. Попробуйте как можно скорее вернуться к нормальному ритму жизни.

### ▶ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Данная информация для пациентов основана на последних научных разработках. Она обобщает важнейшие пункты рекомендаций для пациентов по теме "Боли в пояснице".

#### Ссылки по теме

Рекомендации для пациентов по теме "Боли в пояснице":

[www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

Организации взаимопомощи и партнеры, участвовавшие в разработке рекомендаций:

[www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe](http://www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe), [www.azq.de/pf](http://www.azq.de/pf)

#### Контактные данные организаций взаимопомощи

Контактные данные организаций взаимопомощи по Вашему месту жительства Вы можете узнать в обществе NAKOS (Национальный контактный и информационный центр для создания и поддержки групп взаимопомощи):

[www.nakos.de](http://www.nakos.de), Тел. 030 3101 8960

#### Рекомендации для пациентов

В "Рекомендациях для пациентов" специальная информация, предназначенная для врачей, изложена понятным для неспециалистов языком. Они дают важные базовые сведения о причинах заболеваний, методах обследования и лечения. Разработка врачебных рекомендаций (так называемых "Национальных рекомендаций по медицинскому обеспечению") и соответствующих версий для пациентов осуществляется Федеральной врачебной палатой (BÄK), Федеральным объединением врачей больничных касс (KBV) и Комиссией научно-медицинских обществ (AWMF).

- Укрепляйте мышцы туловища, они поддерживают и разгружают позвоночник. Плавание и бег, к примеру, - подходящие виды спорта. Выберите форму движения, которая доставляет Вам удовольствие - только тогда Вы будете заниматься с радостью и регулярно.
- Очень многие люди, как и Вы, страдают от подобных проблем. В группах взаимопомощи можно разделить заботы и помочь друг другу.
- На семинаре на тему проблем спины Вы узнаете движения, которые помогут Вам облегчить уже существующие боли, например, правильное поднятие и перенос тяжестей, сидение. Многие больничные кассы сотрудничают с тренажерными залами и оплачивают большую часть расходов. Проконсультируйтесь в больничной кассе.
- Боли в пояснице редко вызваны серьезными причинами. Тем не менее, нельзя игнорировать и другие симптомы: если, наряду с болями, Вы ощущаете паралич мышц, онемение или трудности при мочеиспускании или стуле, Вам нужно немедленно обратиться к врачу. Эти симптомы могут иметь свои причины, которые необходимо лечить.

Ответственный за содержание:  
Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)  
Совместный институт BÄK и KBV  
Тел.: 030 4005-2500 • Факс: 030 4005-2555  
Электронная почта/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



С рекомендацией