

## ВНЕЗАПНАЯ БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ – ЧТО ДЕЛАТЬ?



Источник: Françoise Fine

### УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

С недавнего времени Вы ощущаете боли в нижней части спины и хотите знать, что их вызывает, как их лечить и что Вы можете предпринять самостоятельно. Первая важная для Вас информация - Вы не одни. Боли в пояснице - одна из самых распространенных жалоб в Германии. Приблизительно трое из четырех немцев признают, что испытывали их хотя бы один раз в жизни.

### 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, страдающим острыми неспецифическими болями в нижней части спины. Об острых болях говорят, если они беспокоят Вас менее шести недель. 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.

Боли часто беспокоят, иногда даже сильно мешают и ограничивают пациентов в повседневной жизни. Однако в большинстве случаев они безобидны и исчезают через короткое время.

### ОБСЛЕДОВАНИЕ

Основная роль отводится беседе с лечащим врачом, в ходе которой он получает основную информацию об истории болезни. Немаловажен и врачебный осмотр. Оба метода зачастую достаточно для того, чтобы исключить наличие серьезных причин болей.

Врачебный осмотр проводится по результатам беседы. Врач обращает внимание, например, на осанку и форму позвоночника, прощупывает мышцы спины, чтобы выявить болезненные участки. Затем он проверяет подвижность, мышечную силу, чувствительность и рефлексы ног.

Если после беседы с врачом и врачебного осмотра не были выявлены опасные нарушения или другие серьезные изменения, то на данный момент проведение дальнейших обследований необязательно.

### ЛЕЧЕНИЕ

При острых неспецифических болях в пояснице жалобы, как правило, уменьшаются сами собой через некоторое время. Большинству пациентов, обращающихся к врачу по этому поводу, достаточно болеутоляющих медикаментов и консультации.

Кратковременный прием болеутоляющих медикаментов позволяет сохранить, насколько это возможно, активность в повседневной жизни. Постельный режим и ограничение нагрузок лишь затрудняют выздоровление.

## ▶ Острая боль в пояснице

### ▶ ЛЕЧЕНИЕ

Кроме того, существует ряд немедикаментозных методов. Некоторые благоприятствуют выздоровлению, от других лучше отказаться, так как их польза еще не до конца проверена научными исследованиями. Более подробную информацию Вы найдете в **Рекомендациях для пациентов** (см.серый блок ниже).

### ▶ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМИ

- Двигайтесь! Пытайтесь, насколько это возможно, сохранить физическую активность или поэтапно возобновить ее. Она способствует быстрому выздоровлению и предупреждает хронические болезни.
- Следите за тем, чтобы Ваша спина и Вы сами были в форме. Выберите вид двигательной активности, который Вам по душе и не дает сильную нагрузку на спину, например, плавание, пешие или велосипедные прогулки. Укрепляйте мышцы спины, повышайте ее силу, выносливость и подвижность. Боли в пояснице будут возникать реже и исчезнут совсем.

- Избегайте однообразных нагрузок на спину, например, длительное сидение или стояние. Чаще меняйте позу. Если Вам приходится долго сидеть на работе, попросите предоставить Вам подходящую мебель. Но лучше всего регулярно вставать, потягиваться и прохаживаться по помещению.
- Если Вы страдаете избыточным весом, то похудение пойдет на пользу Вашему позвоночнику.
- Соберите информацию о наблюдаемых у Вас симптомах и возможных видах их лечения. Чем больше Вы будете знать, тем эффективнее Вы сможете повлиять сами на процесс выздоровления и качество Вашей жизни повысится.
- Острые боли в спине лишь в редких случаях вызваны серьезными причинами. Тем не менее, нельзя игнорировать дополнительные 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.

### ▶ 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).

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.aeqzq.de](http://www.aeqzq.de)



С рекомендацией