

Zapobieganie i łagodzenie bólu pleców



Zapobieganie

- Bądź aktywny. Wykonuj ćwiczenia wzmacniające mięśnie i ćwiczenia rozciągające co najmniej 2 dni w tygodniu lub wypróbuj jogę i inne rodzaje ćwiczeń aerobikowych o umiarkowanej intensywności.
- Postawa. Stój i siedź prosto. Jeśli możesz, często zmieniaj między pozycjami stojącymi i siedzącymi.
- Podnoszenie. Unikaj podnoszenia ciężarów. Jeśli podnosisz coś ciężkiego, ugnij kolana i nie garb się.
- Dieta. Odżywiaj się zdrowo i jedz wystarczająco wapnia i witamina D.

Kiedy pójść do lekarza

Jeśli ból pleców nie poprawił się w ciągu tygodnia od leczenia w domu, zadzwoń do swojego lekarza. Na wizytę warto umówić się również wtedy, gdy ból pleców:

- Jest ciągły lub intensywny, szczególnie w nocy lub podczas leżenia
- Rozprzestrzenia się na jedną lub obie nogi, zwłaszcza jeśli ból rozciąga się poniżej kolana
- Powoduje osłabienie, drętwienie lub mrowienie jednej lub obu nóg
- Występuje z puchnięciem lub zaczerwienieniem na plecach

Zasięgnij pomocy pogotowia ratunkowego, jeśli ból pojawia się po urazie (takim jak wypadek samochodowy), powoduje problemy z kontrolą jelita lub pęcherza, lub występuje z gorączką.

Sposoby leczenia bólu

- Używaj zimnych okładów, aby złagodzić ból pleców, a gorących okładów, aby zwiększyć przepływ krwi i przyspieszyć gojenie się mięśni i tkanek pleców.
- Unikaj leżenia w łóżku; w zamian, ogranicz zajęcie lub ćwiczenia, które powodują ból. Stopniowo zwiększaj aktywność fizyczną zgodnie ze swoją tolerancją.
- Zmiany stylu życia; prawidłowo poruszaj ciałem podczas wykonywania codziennych zajęć, zwłaszcza tych związanych z podnoszeniem ciężarów, pchaniem lub ciągnięciem. Unikaj wszelkich zajęć, które powodują lub zwiększają ból.
- Praktykuj zdrowe nawyki, takie jak ćwiczenie, relaks, regularny sen, zdrowa dieta i rzucenie palenia.