

# Хронічний біль у спині

## Вступ

Якщо біль у спині триває довше 3 місяців, він називається хронічним болем у спині. Причина болю у спині може бути невідома. До деяких поширених причин належать:

- Знос (*дегенеративне захворювання*) кісток, зв'язок або дисків у спині.
- Запалення та скутість у спині (*артрит*).

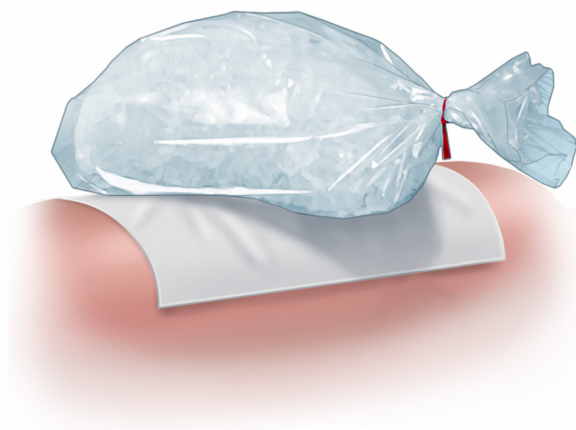
У людей з хронічним болем у спині часто спостерігаються певні періоди, під час яких біль посилюється (*загострення*). Багато людей можуть навчитися справлятися з болем за допомогою догляду вдома.

## Дотримуйтеся цих інструкцій вдома:

Звертайте увагу на будь-які зміни у Ваших симптомах. Вживайте таких заходів для полегшення болю:

### Контроль болю та скутості

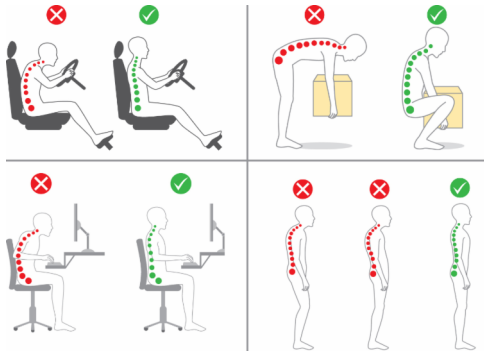
- За наявності відповідних рекомендацій прикладайте лід до болючої ділянки. Ваш лікар може порекомендувати прикладати лід протягом перших 24–48 годин після початку загострення. Для цього:
  - Покладіть лід у пластиковий пакет.
  - Покладіть рушник між шкірою та пакетом.
  - Залиште лід на 20 хвилин, 2–3 рази на день.
- За наявності відповідних рекомендацій прикладайте тепло до ураженої ділянки так часто, як радив Ваш лікар. Використовуйте джерело тепла, рекомендоване Вашим лікарем, наприклад, вологий термопакет або грілку.
  - Покладіть рушник між шкірою та джерелом тепла.
  - Залиште тепло на 20–30 хвилин.
  - Зніміть тепло, якщо шкіра стане яскраво-червоною. Це особливо важливо, якщо Ви не відчуваєте болю, тепла або холоду. У Вас може бути більший ризик отримати опік.
- Спробуйте приймати теплу ванну.





## Діяльність

- Уникайте згинання та інших дій, які погіршують проблему.
- Підтримуйте правильне положення, стоячи або сидячи:
  - У положенні стоячи тримайте верхню частину спини та шию прямо, а плечі відтягнутими назад. Старайтесь не сутулитись.
  - У положенні сидячи тримайте спину рівною та розслабте плечі. **Не** округлюйте плечі і не відводьте їх назад.
- **Не** сидіть і не стійте на одному місці тривалий час.
- Робіть невеликі періоди відпочинку протягом дня. Це зменшить Ваш біль. Відпочинок у положенні лежачи або стоячи зазвичай краще, ніж у сидячому положенні.
- Коли Ви відпочиваєте довше, час від часу виконуйте помірні дії або рухайтесь між періодами відпочинку. Це допоможе запобігти скутості та болю.
- Регулярно виконуйте фізичні вправи. Запитайте у свого лікаря, які види діяльності безпечні для Вас.
- **Не** піднімайте нічого важчого за 4,5 кг (10 фунтів) або вказаного Вам обмеження, доки Ваш лікар не скаже, що це безпечно. Завжди використовуйте належну техніку підйому, зокрема:
  - Згинайте коліна.
  - Тримайте вантаж близько до тіла.
  - Уникайте скручування.
- Спіть на твердому матраці в зручному положенні. Намагайтесь лежати на боці, злегка зігнувши коліна. Якщо Ви лежите на спині, покладіть подушку під коліна.



## Лікарські препарати

- Лікування може включати застосування лікарських препаратів для лікування болю та запалення, що приймаються перорально або наносяться на шкіру, рецептурні знеболювальні препарати або м'язові релаксанти. Приймайте безрецептурні та рецептурні препарати лише відповідно до вказівок Вашого лікаря.
- Запитайте свого лікаря, чи призначений Вам лікарський препарат:
  - Вимагає уникати керування автомобілем або роботи з механізмами.
  - Може викликати закреп. Можливо, Вам потрібно буде вжити таких заходів для профілактики або лікування закрепів:
    - Пийте достатньо рідини, щоб сеча залишалася блідо-жовтою.
    - Приймайте безрецептурні або рецептурні препарати.
    - Вживайте продукти з високим вмістом клітковини, наприклад боби, цільнозернові продукти, свіжі фрукти та овочі.
    - Обмежте споживання їжі з високим вмістом жирів та обробленого цукру, наприклад смаженої або солодкої їжі.

## Загальні інструкції

- **Не** використовуйте продукти, що містять нікотин або тютюн, такі як сигарети, електронні сигарети та жувальний тютюн. Якщо Вам потрібна допомога, щоб кинути палити, зверніться до свого лікаря.

- Приходьте на всі візити подальшого спостереження відповідно до вказівок Вашого лікаря. Це важливо.

### **Зверніться до лікаря, якщо:**

- Ви відчуваєте біль, який не полегшується під час відпочинку або прийому лікарських препаратів.
- Ваш біль посилюється або у Вас виникає новий біль.
- У Вас висока температура тіла.
- Ви швидко втрачаєте вагу.
- Вам важко займатися звичайною повсякденною діяльністю.

### **Негайно зверніться по допомогу, якщо:**

- Ви відчуваєте слабкість або оніміння в одній або обох ногах чи ступнях.
- Ви не можете контролювати сечовий міхур або кишечник.
- У Вас сильний біль у спині та будь-що з наступного:
  - Нудота або блювання.
  - Біль у животі.
  - Задишка або непритомність.

### **Підсумок**

- Хронічний біль у спині — це біль у спині, який триває довше 3 місяців.
- Коли починається загострення, прикладіть лід до болючої ділянки на перших 24–48 годин.
- Прикладіть вологий термопакет або грілку на болючу ділянку відповідно до рекомендацій Вашого лікаря.
- Коли Ви відпочиваєте довше, час від часу виконуйте помірні дії або рухайтесь між періодами відпочинку. Це допоможе запобігти скутості та болю.