



Rückenschmerzen

Deutsch

Dhimbjet e shpinës

Shqip

Bolovi u ledjima

Bosanski / Hrvatski / Crnogorski / Srpski

Sırt ağrısı

Türkçe

**kurz &
knapp**



DEUTSCH

Vorwort

Wie soll ich mich bei
Rückenschmerzen verhalten?

Wann muss ich sofort
zum Arzt oder zur Ärztin?

Was kann ich selbst
gegen Rückenschmerzen tun?

Diese Broschüre gibt
Antworten und Ratschläge.

Sie finden alle Informationen
auf Deutsch ab Seite 6.

SHQIP

Parathënie

Çfarë duhet të bëj në rast
se kam dhimbje shpine?

Kur duhet të vizitoj
menjëherë një mjek?

Çfarë mund të bëj vetë kundra
dhimbjeve të shpinës?

Kjo broshurë ofron përgjigje
dhe këshilla.

Të gjitha informacionet mund t'i
gjeni në shqip nga faqja 10 e më tej.

BOSANSKI/HRVATSKI/CRNOGORSKI/SRPSKI

Uvod

Kako da se ponašam kod bolova u leđjima?

U kom slučaju se moram, odmah, obratiti ljekaru?

Šta mogu sam/sama učiniti
protiv bolova u leđjima?

Ova brošura nudi odgovore i savjete.

Sve informacije ćete naći na
bosanskom / hrvatskom / crnogorskom /
srpskom jeziku, od 14. stranice.

TÜRKÇE

Önsöz

Sırtım ağrıdığı zaman ne yapmalıyım?

Ne zaman hemen doktora gitmeliyim?

Sırt ağrısına karşı kendim ne yapabilirim?

Bu broşür yanıtlar ve öneriler sunmaktadır.

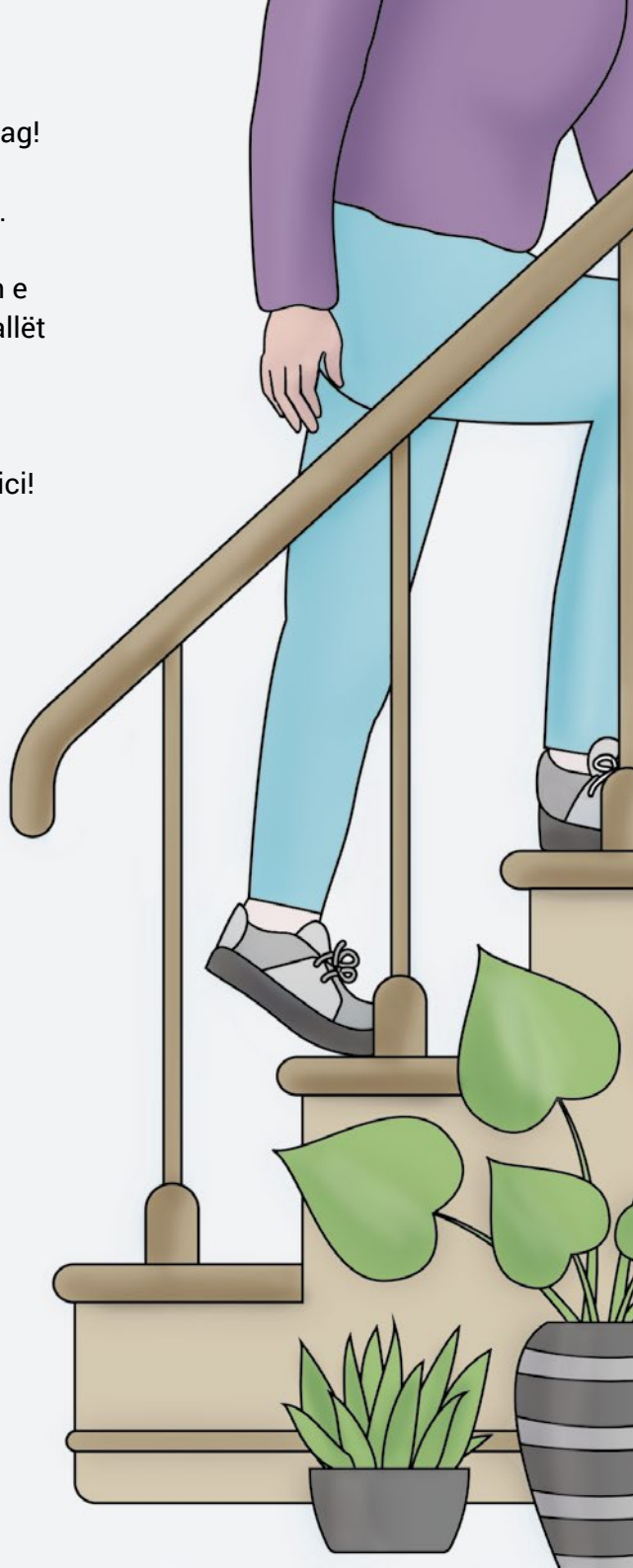
Tüm bilgileri sayfa 18'dan itibaren
Türkçe bulabilirsiniz.

Bewegen Sie sich im Alltag!
Steigen Sie die Treppe
hoch, statt Lift zu fahren.

Lëvizni më tepër në jetën e
përditshme! Ngjitini shkallët
në këmbë në vend që të
përdorni ashensorin.

Krećite se u svakodnevnici!
Koristite stepenice,
umjesto lifta.

Günlük hayatınızda
hareketli olun! Asansörü
kullanmak yerine
merdivenden çıkın.



Deutsch

Rückenschmerzen: das Wichtigste	6
Was tun bei kurzzeitigen Rückenschmerzen?	7
Was hilft bei chronischen Rückenschmerzen?	8
Wie beugen Sie Rückenschmerzen vor?	9

Shqip

Dhimbjet e shpinës: më të rëndësishmet	10
Çfarë duhet të bërë kundër dhimbjeve akute të shpinës?	11
Çfarë ndihmon kundër dhimbjeve kronike të shpinës?	12
Si t'i parandaloni dhimbjet e shpinës?	13

Bosanski / Hrvatski / Crnogorski / Srpski

Bolovi u leđjima: Najvažnije	14
Šta činiti kod kratkotrajnih bolova u leđjima?	15
Šta pomaže u slučaju hroničnih bolova?	16
Kako da spriječite bolove u leđjima?	17

Türkçe

Sırt ağrısı: En önemlisi	18
Kısa süreli sırt ağrılarında ne yapılmalıdır?	19
Kronik sırt ağrılarına ne iyi gelir?	20
Sırt ağrılarını nasıl önleyorsunuz?	21

Rückenschmerzen: das Wichtigste

Rückenschmerzen sind häufig.

Am meisten schmerzt der untere Rücken
oder der Nacken.

Rückenschmerzen können Sie im Alltag stark einschränken. Aber zum Glück sind Rückenschmerzen meistens harmlos. Sie sind nur selten Anzeichen für eine schlimme Krankheit.

Die Ärzte und Ärztinnen unterscheiden zwischen

kurzzeitigen und **chronischen** Rückenschmerzen.

Dieser Unterschied ist wichtig für die Untersuchung und die Behandlung.

Kurzzeitige Rückenschmerzen dauern
höchstens 6 Wochen, auch ohne Arzt oder Ärztin.

Chronische Rückenschmerzen kommen immer wieder.
Und sie dauern länger als 6 Wochen.

Was tun bei kurzzeitigen Rückenschmerzen?

Halten Sie die Schmerzen ohne Arzt oder Ärztin aus?
Vielleicht helfen Ihnen diese Ratschläge:

1. **Bleiben Sie in Bewegung!**
Führen Sie Ihren Alltag möglichst normal weiter.
2. Liegen Sie am Tag nicht zu lange im Bett
oder auf dem Sofa.
3. Aber: Entspannen Sie Ihren Rücken.
Machen Sie kurze Pausen im Liegen.
4. Nehmen Sie, wenn nötig, ein Medikament
gegen Schmerzen ein. Dann können Sie sich
besser bewegen und entspannen.
5. Wärmen oder kühlen Sie die schmerzende Stelle
am Rücken. Folgen Sie dabei Ihrem Gefühl:
Was angenehm ist, ist gut für Sie.

Die meisten Rückenschmerzen vergehen ohne ärztliche Hilfe. **Gehen Sie aber sofort zum Arzt oder zur Ärztin bei zusätzlichen Beschwerden wie:**

- Schmerzen in Arm, Bein, Brust oder Bauch
- Lähmung in Arm oder Bein
- taubes Gefühl im Fuss
- Unwohlsein oder Fieber

Was hilft bei chronischen Rückenschmerzen?

Leider gibt es kein Medikament gegen chronische Rückenschmerzen. Schmerz-Medikamente sind wenig wirksam und schaden bei langer Anwendung. Spritzen in den Rücken wirken manchmal, manchmal auch nicht. Operationen am Rücken helfen nicht immer.

Fachleute empfehlen: Probieren Sie eine multi-modale Therapie. Das heisst: Probieren Sie verschiedene Massnahmen gleichzeitig aus.

Zum Beispiel: Gehen Sie in die Physio-Therapie und machen Sie Yoga.
Richten Sie zusätzlich Ihren Arbeitsplatz besser ein.

Oder: Gehen Sie jede Woche 2 ½ Stunden spazieren.
Lernen Sie zusätzlich tiefes Entspannen, zum Beispiel mit autogenem Training.

Jedem Menschen mit Rückenschmerzen hilft etwas anderes.

Finden Sie Ihr eigenes Programm!

Wie beugen Sie Rückenschmerzen vor?

Bewegen Sie sich im Alltag!

Zum Beispiel: Gehen Sie kurze Strecken zu Fuss.
Steigen Sie die Treppe hoch, statt Lift zu fahren.

Vermeiden Sie langes Sitzen!

Stehen Sie zwischendurch häufig auf.
Gehen Sie ein paar Schritte und strecken
Sie den Körper.

Stehen Sie in der Pause, wenn Sie im Sitzen arbeiten.
Sitzen Sie in der Pause, wenn Sie im Stehen arbeiten.

Treiben Sie Sport!

Zum Beispiel: Wandern, Schwimmen oder Velo-Fahren.

Wichtig: Hören Sie auf zu rauchen! Rauchende haben
deutlich mehr Rückenschmerzen als Nichtraucher.

Reden Sie mit Ihrem Chef oder Ihrer Chefin über
Ihre Rückenschmerzen. Vielleicht kann man Ihren
Arbeitsplatz besser einrichten.

Dhimbjët e shpinës: më të rëndësishmet

Dhimbjët e shpinës janë të shpeshta. Më së shumti dhemb pjesa e poshtme e shpinës ose qafa.

Dhimbjët e shpinës mund t'ju kufizojnë rëndë në jetën e përditshme. Por për fat të mirë, dhimbjet e shpinës janë shpesh të padëmshme. Ato rrallëherë janë tregues i sëmundjeve të rënda.

Mjeket dhe mjekët bëjnë dallimin midis dhimbjes **akute** të shpinës dhe asaj **kronike**. Ky dallim është i rëndësishëm për ekzaminimin dhe trajtimin mjekësor.

Dhimbjët akutë të shpinës zgjasin maksimalisht 6 javë, edhe pa ndihmën e mjekes apo mjekut.

Ndërsa dhimbjet kronike të shpinës rikthehen vazhdimisht. Dhe zgjasin më shumë se 6 javë.

Çfarë duhet të bërë kundër dhimbjeve akute të shpinës?

A mund t'i duroni dhimbjet pa ndihmën e mjekes apo mjekut? Ndoshta këto këshilla do t'ju ndihmojnë më tej:

1. **Vazhdoni të qëndroni në lëvizje!** Vazhdoni jetën tuaj të përditshme sa më normalisht që të jetë e mundur.
2. Mos rrini shumë gjatë shtrirë në shtrat ose në divan gjatë ditës.
3. Por: relaksoni shpinën.
Bëni pushime të shkurtra shtrirë.
4. Nëse është e nevojshme, merrni ndonjë medikament kundër dhimbjes.
Kështu mund të lëvizni më mirë dhe të relaksoheni.
5. Ngrohni ose ftohni zonën e dhimbshme në shpinë.
Besojini ndjesisë tuaj: Ajo që ju bën të ndiheni mirë, është edhe e mirë për ju.

Shumica e dhimbjeve të shpinës kalojnë pa marrë ndihmë mjekësore. **Por shkoni menjëherë te mjeku ose mjekja nëse keni edhe ankesa të tjera si:**

- Dhimbje në krahë, këmbë, gjoks ose bark
- Paralizë në krahë ose këmbë
- Mpirje të shputës së këmbës
- Nëse ndiheni keq ose keni ethe

Çfarë ndihmon kundër dhimbjeve kronike të shpinës?

Për fat të keq, nuk ekziston ndonjë medikament kundër dhimbjeve kronike të shpinës. Medikamentet kundër dhimbjes kanë pak efekt dhe përdorimi afatgjatë shkakton dëme. Injeksionet në shpinë ndonjëherë funksionojnë, ndonjëherë jo. Operacionet në shpinë rrallëherë ndihmojnë.

Ekspertët rekomandojnë: provoni në këto raste

një terapi multi-modale. Kjo do të thotë:

provoni masa të ndryshme në të njëjtën kohë.

Për shembull: Shkoni në fizioterapi dhe bëni joga.

Për më tej organizoni vendin tuaj të punës më mirë.

Ose: Bëni çdo javë një shëtitje prej 2.5 orësh.

Ju gjithashtu mund të mësoni të bëni relaksim të thellë, për shembull me anë të një ushtrimi autogjenik.

Secili person me dhimbje shpine ka nevojë për ndihmë individuale.

Gjeni programin tuaj!

Si t'i parandaloni dhimbjet e shpinës?

Lëvizni më tepër në jetën e përditshme!

Për shembull: Distancat e shkurtra përshkojini në këmbë. Ngjitini shkallët në këmbë në vend që të përdorni ashensorin.

Shmangni periudhat e gjata të uljes!

Çohuni shpeshherë në këmbë gjatë ditës.
Ecni disa hapa dhe shtriqni trupin.

Rrini në këmbë gjatë pushimit, nëse punoni ulur.
Uluni gjatë pushimit nëse punoni në këmbë.

Bëni sport!

Për shembull: shëtitje, not ose çiklizëm.

E rëndësishme: ndaloni pirjen e duhanit!

Duhanpirësit vuajnë ndjeshëm më tepër nga dhimbjet e shpinës sesa jo-duhanpirësit.

Bisedoni me shefin ose me shefen tuaj në lidhje me dhimbjet e shpinës. Ndoshta vendi juaj i punës mund të organizohet edhe më mirë.

Bolovi u leđjima: Najvažnije

Bolovi u leđjima su česta pojava. Najčešće se javljaju u donjem dijelu leđa ili u predjelu potiljka.

Bolovi u leđjima Vas mogu jako ograničiti u svakodnevnom životu. Ali, na svu sreću, ovi bolovi su uglavnom bezazleni. Samo u rijetkim slučajevima, oni su predznak neke teške bolesti.

Ljekari razlikuju **kratkotrajne** i **hronične** bolove u leđjima. Razlikovanje ovih bolova je važno za pretragu i liječenje.

Kratkotrajni bolovi u leđjima traju najduže 6 sedmica, takodje bez posjete ljekaru ili ljekarki.

Hronični bolovi u leđjima se uvijek vraćaju. Oni traju duže od 6 sedmica.

Šta činiti kod kratkotrajnih bolova u leđjima?

Možete li podnijeti bol bez pomoći ljekara?

Možda Vam mogu pomoći ovi savjeti:

1. **Ostanite u pokretu!** Nastavite živjeti što je moguće normalnije.
2. Tokom dana izbjegavajte ležeći položaj (u krevetu ili na sofii).
3. Ali: Opustite leđa. Pravite kratke pauze u ležećem položaju.
4. Ukoliko je potrebno, uzmite neku tabletu protiv bolova. Tako se možete bolje kretati i opustiti.
5. Grijte ili hladite bolno mjesto na leđjima. Slijedite Vaš unutrašnji osjećaj: Šta je ugodno, to je dobro za Vas.

Većina bolova u leđjima prodje bez posjete ljekaru.

Ali, ukoliko nastanu dodatne tegobe ne čekajte, idite odmah kod ljekara:

- Bolovi u ruci, nozi, grudima ili stomaku
- Znaci oduzimanja u ruci ili nozi
- Gubitak osjećaja u stopalu
- Ako se ne osjećate dobro ili imate visoku temperaturu

Šta pomaže u slučaju hroničnih bolova?

Nažalost, ne postoji lijek protiv hroničnih bolova.

Lijekovi protiv bolova su malo djelotvorni

a pri dužoj upotrebi mogu štetiti pacijentu.

Injekcije u ledja ponekad pomažu, ponekad ne.

Operacije na kičmi, takodje, ne pomažu uvijek.

Stručnjaci preporučuju: Isprobajte multi-modalnu terapiju.

To znači: Isprobajte razne oblike terapije, istovremeno.

Na primjer: Idite na fizioterapiju i posjetite časove joge.

Vaše radno mjesto bolje prilagodite vašoj

zdravstvenoj situaciji.

Ili: Idite svake sedmice 2.5 sata u šetnju.

Naučite, dodatno, kako da se potpuno opustite,

na primjer uz pomoć autogenog treninga.

Svakoj osobi, koja ima bolove u

ledjima, pomaže nešto drugo.

Nadjite svoj vlastiti program!

Kako da spriječite bolove u leđjima?

Krećite se u svakodnevnicima!

Na primjer: Predjite kratke dijelove puta pješice.
Koristite stepenice, umjesto lifta.

Izbjegavajte dugo sjedenje!

Pri dužem sjedenju, ustanite
svako malo i razgibajte tijelo.

Ako na poslu puno vremena provedete sjedeći,
pauze provedite u stojećem položaju.

Ako na poslu stojite, onda u pauzama sjednite.

Bavite se sportom!

Na primjer: Planinarite, plivajte ili vozite biciklo.

Važno: Prestanite pušiti!

Pušači imaju znatno češće
bolove u leđjima od nepušača.

Razgovarajte sa Vašim pretpostavljenima ukoliko imate
bolove u leđjima. Možda postoji mogućnost da se Vaše
radno mjesto prilagodi Vašim potrebama.

Sırt ağrısı: En önemlisi

Sırt ağrısı sıkça görülür.

Çoğunlukla sırtın alt bölgesi veya boyun ağrır.

Sırt ağrıları günlük yaşamı ciddi şekilde kısıtlayabilir. Ancak sevindirici olan, sırt ağrılarının genellikle zararsız olmasıdır. Bunlar çok nadiren kötü bir hastalığın işaretidir.

Doktorlar **kısa süreli** ve **kronik** sırt ağrılarını birbirinden ayırmaktadır. Bu ayırım, muayene ve tedavi için önemlidir.

Kısa süreli sırt ağrıları en fazla 6 hafta sürmektedir, doktora gerek kalmadan da.

Kronik sırt ağrıları sürekli tekrar eder.

Ayrıca bunlar 6 haftadan daha uzun sürer.

Kısa süreli sırt ağrılarında ne yapılmalıdır?

Ağrılar ile doktor olmadan başa çıkabiliyor musunuz?
Belki bu öneriler yardımcı olur:

1. **Hareketli yaşayın!** Günlük hayatınıza olabildiğince normal şekilde devam edin.
2. Gündüz çok uzun süre yatakta veya koltukta yatmayın.
3. Ama: Sirtınızı dinlendirin.
Yatış pozisyonunda kısa molalar verin.
4. Gerekirse ağrı kesici kullanın. O zaman daha iyi hareket edebilir ve gevşeyebilirsiniz.
5. Sirtınızdaki ağrıyan yere sıcak veya soğuk uygulaması yapın. Bu konuda hislerinizi takip edin:
Rahatlatıcı olan, size iyi geliyordur.

Çoğu sırt ağrısı doktora gitmeden geçer. **Ancak aşağıdaki şikayetler eklenirse derhal doktora gidin:**

- Kol, bacak, göğüs veya karın ağrısı
- Kol veya bacakta uyuşma
- Ayak uyuşması
- Kendini iyi hissetmemek veya ateş

Kronik sırt ağrılarına ne iyi gelir?

Maalesef kronik sırt ağrılarını giderecek bir ilaç yoktur. Ağrı kesiciler az etkilidir ve uzun süre kullanılırsa zararlı olur. Bazen sırt içneleri etkili olur, ama bazen de olmaz. Sırt ameliyatları her zaman fayda sağlamaz.

Uzmanlar öneriyor: Çoklu modal terapiyi deneyin.

Bu ne demektir. Çeşitli tedbirleri aynı anda deneyin.

Örneğin: Fizik tedaviye gidin veya yoga yapın. Ayrıca çalışma yerinizi daha iyi düzenleyin.

Veya: Her hafta 2.5 saat yürüyüşler yapın. Ayrıca derin nefes almayı öğrenin, örneğin gevşeme egzersizi ile.

Her sırt ağrısı çeken insan için fayda sağlayacak yöntemler bir değildir.

Kendi programınızı bulun!

Sırt ağrılarını nasıl önlüyorsunuz?

Günlük hayatınızda hareketli olun!

Örneğin: Yakın yerlere yürüyerek gidin.

Asansörü kullanmak yerine merdivenden çıkın.

Uzun süre oturmayın!

Sık sık ayağa kalkın.

Birkaç adım atın ve gerinin.

Oturarak çalışıyorsanız, molada ayakta durun.

Ayakta çalışıyorsanız, molada oturun.

Spor yapın!

Örneğin: Dağcılık, yüzme veya bisiklet.

Önemli: Sigara içmeyi bırakın!

Sigara içenler içmeyenlere göre daha fazla sırt ağrısı çekmektedir.

Sırt ağrılarınız hakkında amirinizle konuşun.

Belki çalışma yeriniz daha iyi düzenlenebilir.

Mehr Informationen finden Sie in der folgenden Broschüre:



- Rückenschmerzen (D 311)
- Le mal de dos (F 311)
- Mal di schiena (It 311)

Die Broschüre gibt es in den Sprachen
Deutsch, Französisch und Italienisch.

Diese Broschüre ist gratis.



Broschüren können Sie hier bestellen:

Internet: www.rheumaliga-shop.ch

E-Mail: info@rheumaliga.ch

Telefon: 044 487 40 10

Impressum

Autor	Patrick Frei, Rheumaliga Schweiz
Textprüfung	Pro Infirmis, Büro für leichte Sprache
Gestaltung & Illustration	Claudia Rohr, claudiarohr.ch
Projektleitung	Marina Frick, Rheumaliga Schweiz
Herausgeberin	© Rheumaliga Schweiz 1. Ausgabe 2021



In dieser Broschüre sind folgende Sprachen:

- Deutsch
- Albanisch
- Bosnisch/Kroatisch/Montenegrinisch/Serbisch
- Türkisch

Die Broschüre gibt es auch in diesen Sprachen:

- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Portugiesisch

