

БІЛЬ НИЖНЬОЇ ЧАСТИНИ СПИНИ

ІНФОРМАЦІЯ
ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ



This presentation was made possible through the generous support of the American people through the U.S. Agency for International Development under Partnerships Plus cooperative agreement number 7200AA18CA00032, funded September 28, 2018, and implemented by JSI Research & Training Institute under agreement number PP-EI-001 with UCP Wheels for Humanity. The contents are the responsibility of the National Association for People with Disabilities and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.

Випуск цього буклету став можливим завдяки щедрій підтримці американського народу за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку через Partnerships Plus у рамках угоди про співпрацю № 7200AA18CA00032, що фінансується від 28 вересня 2018 року, і реалізується JSI Research & Training Institute за угодою № PP-EI-001 з UCP Wheels for Humanity. Зміст є відповідальністю Національної Асамблеї людей з інвалідністю України і не обов'язково відображає точку зору USAID чи уряду США.



ЩО ТАКЕ ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ?

Поширене питання, яке виникає у людей, які ніколи не відвідували фізичного терапевта. Фізична терапія – це послуга, яку надає лише фізичний терапевт. Фізична терапія охоплює реабілітацію, профілактику травм, пропаганду здорового способу життя або підтримку задовільного фізичного стану.

Фізична терапія використовує цілісний підхід до лікування рухових розладів, дивлячись на спосіб життя пацієнтів та залучаючи їх до активного власного лікування.

Бореться із хворобами чи травмами, які обмежують здатність людини рухатися та виконувати функціональні дії у повсякденному житті.



ХТО ТАКИЙ ФІЗИЧНИЙ ТЕРАПЕВТ?

Фізичний терапевт – особа, випускник акредитованого вищого навчального закладу, який має підготовку по питанням діагностики, терапії та профілактики рухових дисфункцій. Дуже часто його називають лікарем, однак він є представником нелікарської професії у галузі охорони здоров'я.



ЯКЩО У ВАС Є ПРОБЛЕМИ ПОВ'ЯЗАНІ З ФУНКЦІОНАЛЬНИМ РУХОМ, ЩО ОБМЕЖУЄ ВИКОНАННЯ ЩОДЕННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ – ВИ Є ПОТЕНЦІЙНИМ КЛІЄНТОМ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА!



РОЗУМІННЯ БОЛЮ НИЖНЬОЇ ЧАСТИНИ СПИНИ

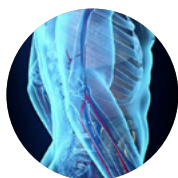
Приблизно від 80 до 90% людей протягом свого життя хоча би раз відчували гострий біль у нижній частині спини. Це є частиною нашого життя, як втома, застуда або сум. Він є короткотривалим і більшість людей демонструють чудове відновлення без лікування в межах від 1 до 2 місяців незалежно від призначеного лікування.



ЩО ТАКЕ НЕСПЕЦИФІЧНИЙ БІЛЬ НИЖНЬОЇ ЧАСТИНИ СПИНИ?

Це найбільш розповсюджений тип болю спини. Специфічним біль називають тоді, коли точно відомо, що є його причиною. Приблизно 19 з 20 випадків болю спини класифікують як неспецифічні. Його називають неспецифічним, тому що до кінця не ясно, що є причиною болю. Іншими словами, не має специфічної проблеми, яка б слугувала причиною появи болю. У більшості випадків медичні спеціалісти не можуть сказати точно, яка з багатьох структур хребта або тканин

навколо хребта є джерелом болю. Але це навіть і не потрібно, якщо пацієнту не планується операція або інша інвазивна процедура – проблема є і ми не можемо розпізнати її причину. Тяжкість проявів болю при цьому коливається від середнього до важкого не дивлячись на те, що нічого серйозного з хребтом не відбувається, біль може бути досить сильним.



ЯКІ ПРИЧИНИ НЕСПЕЦИФІЧНОГО БОЛЮ НИЖНЬОЇ ЧАСТИНИ СПИНИ?

Неспецифічність болю означає, що не має певної чіткої причини або хвороби, яка б його викликала (див. вище). 85% пацієнтів яким було встановлено діагноз «неспецифічний біль нижньої частини спини» не вдається визначити структуру, яка є його причиною. Навіть за допомогою найсучасніших апаратних методів діагностики – комп'ютерної томографії або магнітно-резонансної томографії. Деякі зміни, які ми бачимо на КТ або МРТ, так само знаходять і у людей без болю в спині.



ПОРАДИ ДЛЯ ШВИДКОГО ВІДНОВЛЕННЯ

Найголовніша річ, яку ви можете зробити це залишатись активним. Не бійтесь, що ви пошкодите хребет якщо будете рухатись. Найгіршим варіантом у цьому випадку є ліжковий режим.

Дослідження довели, що тривале перебування у ліжку для «відпочинку» значно уповільнює відновлення.

- ✓ Якщо біль спини є занадто сильним, відпочинок у ліжку можливо знадобиться, але не довше одного дня.
- ✓ Уникайте високо інтенсивної активності, але ви повинні почати помалу рухатись настільки рано, наскільки це можливо.
- ✓ Намагайтесь робити звичні речі вдома та на роботі. Деякі завдання, такі як підняття важких предметів, звісно, необхідно модифікувати, але не обмежуйте себе занадто у повсякденній рутині.
- ✓ Приймайте ліки, які призначив вам ваш лікар. Це дозволить вам швидше повернутись до звичного рухового режиму. У вечірній час можна зігрівати ділянку, що болить .
- ✓ Пам'ятайте, що біль не пов'язаний безпосередньо з ураженням певних структур (диски, зв'язки хребта).

- ✓ Уникайте тривалого періоду сидіння або стояння. Регулярно змінюйте
- ✓ При появі гострого болю нижньої частини спини не поспішайте вимагати від вашого лікаря призначати МРТ або КТ. На МРТ часто знаходять протрузії дисків та інші зміни, які зустрічаються і у людей в яких абсолютно немає болю. У більшості випадків зміни дисків та інших структур хребта на МРТ не пов'язані з появою болю у нижній частині спини і носять характер природних змін з віком.
- ✓ Зверніться до фізичного терапевта для складання програми занять та її реалізації під його керівництвом.



Пам'ятайте, що остеохондроз не є першопричиною, це процес ствердіння хребта з віком, це природний процес як сивина і зморшки, і тому боротись з ним не має жодного сенсу.

Що дійсно має сенс – залишатись активним, не обмежувати себе у щоденній активності. Результати досліджень свідчать, що якщо людина уникає рухів та боїться їх робити у силу різних причин (боїться нашкодити власному хребту або під впливом оточення, яке спонукає до ліжкового відпочинку) – це призводить до значного уповільнення процесу відновлення.



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Національна Асамблея
людей з інвалідністю України
www.naiu.org.ua

UCP |  **Wheels
for Humanity**

БІЛЬ НИЖНЬОЇ ЧАСТИНИ СПИНИ

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ



ДЖЕРЕЛО:



www.naiu.org.ua



office-naiu@ukr.net

Partnerships **PLUS**



JSI Research & Training Institute, Inc.