

# Как вести себя при острой боли в спине?





## **Боль в спине или в пояснице**

**является очень  
распространенным  
явлением. Она может  
быть острой,  
ноющей,  
продолжительностью  
менее одного месяца,  
или хронической,  
длящейся более 3-х  
месяцев.**

# Основные причины боли в спине



1. Остеохондроз - отложение солей и разрушение межпозвоночных дисков.

2. Грыжи межпозвоночных дисков - выпячивание ядра межпозвоночного диска.

3. Сколиоз - искривление позвоночника.

## **Основные факторы риска развития болей в спине:**

- чрезмерная физическая нагрузка;
- гиподинамия (недостаток движений);
- переохлаждение;
- избыточный вес;
- долгое нахождение в антифизиологической позе;
- резкие, неосторожные движения.

## Неправильная осанка

В подавляющем большинстве случаев причиной болей в спине является неправильная осанка. Это происходит из-за того, что большое количество времени человек проводит в положении сидя, причём его осанка при этом искривлена. Также по этой причине может болеть спина по утрам, после сна, в результате неправильного положения и как следствие – неправильной осанки. Если у вас болит спина в верхней части, между лопаток, то это явный признак того, что вы неправильно сидите, как правило, именно в данную точку приходится точка опоры, когда вы «сгорбились». Наряду с этим наследственность также может стать причиной искривления осанки.



Нередко боль в спине и пояснице может быть вызвана поднятием тяжестей, что мы собственно называем «надорвал спину». В результате этого происходит чрезмерное растяжение мышц находящихся в области поясницы, и поэтому она начинает болеть.

НЕПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО



Также часто могут наблюдаться случаи, когда нашу спину продувает, например, когда мы находимся на сквозняке или вспотевшими в холодной комнате, без верхней одежды. Холод, проходящий по спине мгновенно поражая нервные окончания в области поясницы, в результате чего возникает боль в данной части спины.



Наличие лишнего веса в теле человека создаёт дополнительную нагрузку на мышцы спины. В результате постоянного перенапряжения, периодически могут возникать боли в спине.





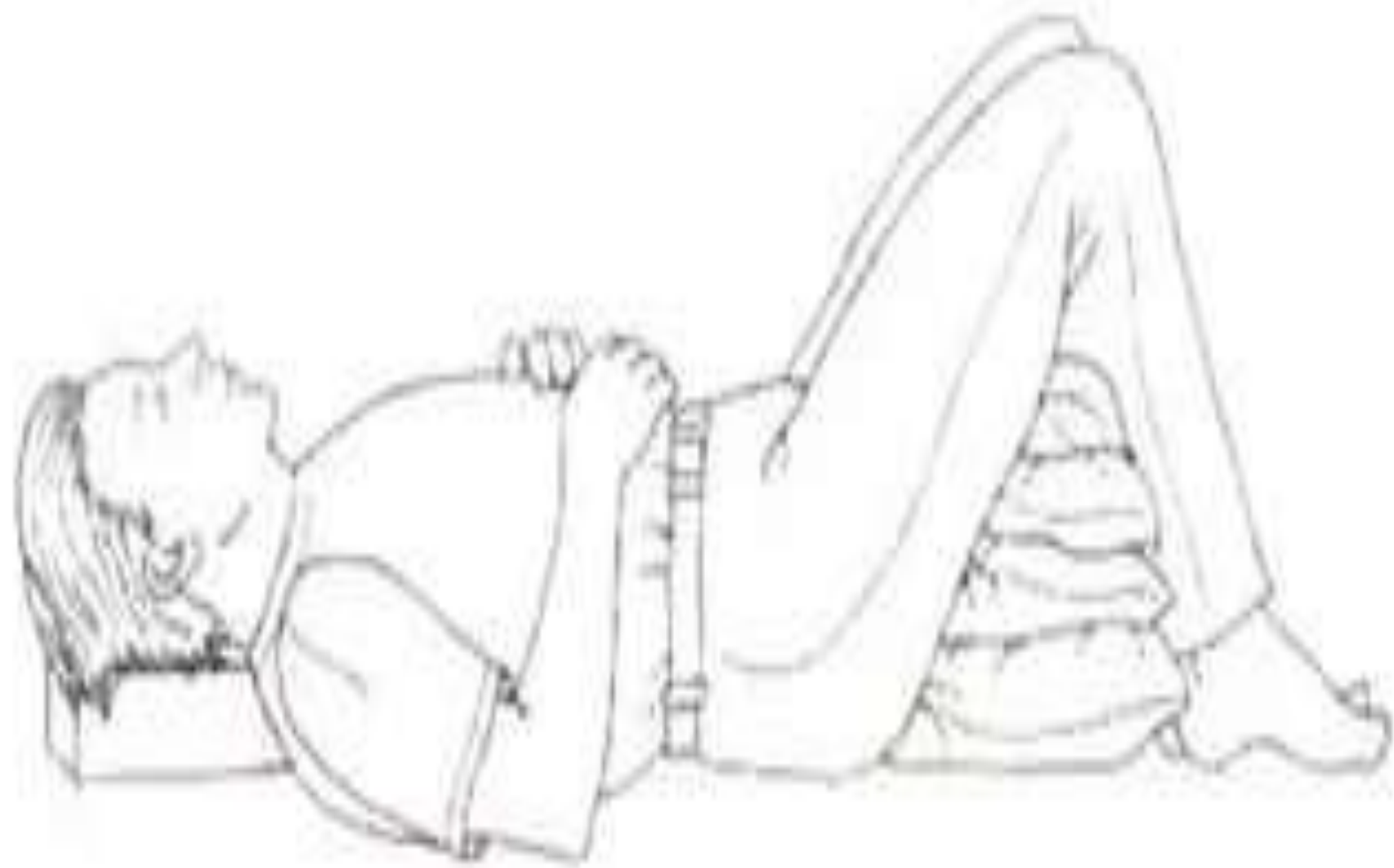
Ещё одной причиной возникновения болей в спине - может стать малоподвижность. Из-за того, что человек мало двигается, у него могут начать ослабевать и атрофироваться мышцы спины. По этой причине возникает ряд заболеваний связанных с позвоночником, в том числе и межпозвоночная грыжа.



## **1. Уменьшить нагрузку на позвоночник.**

Необходимо лечь в постель, так как вес самого тела является для позвоночника большой нагрузкой (постель должна быть в меру жесткой), принять позу, соответствующую естественным изгибам позвоночника, уменьшив тем самым натяжение нервных корешков: лежа на спине, приподнять ноги, подложив по ним подушки или свернутое одеяло, или лежа на животе, подложить под него подушку; положение тела можно изменять, добиваясь ослабления или полного исчезновения боли.

## «Нейтральная» позиция для спины



**2. Ограничить движения, причиняющие боль**  
При появлении "прострелов" в области шеи следует надеть картонно-марлевый бандаж и снять его только после окончательного исчезновения болей. При поясничном "простреле" хорошо помогает кожаный пояс штангиста или пояс-корсет ("радикулитный пояс").



### **3. Следует научиться безболезненно садиться и вставать с постели.**

Для этого надо сначала медленно поставить ноги на пол, затем слегка приподняться в постели, опираясь на руки, сесть на самый ее край и затем встать, по возможности не наклоняя вперед верхнюю часть туловища.

#### **4. Нанести на болезненную зону обезболивающую мазь.**

(Диклофенак, Вольтарен, Кетонал,  
Финалгон, Капсикам, Фастум Гель и др.)



**5. Примите обезболивающий препарат.**  
Самостоятельно принимать лекарства не рекомендуется, но при сильной боли вы можете принимать обезболивающие препараты не более 3-5 дней. (Анальгин, Диклофенак, Кеторолак, Ибупрофен, Нимесулид и др.)



## **Незамедлительно обращайтесь к врачу, если боль в спине:**

постоянная и интенсивная, особенно по ночам или в лежачем положении;

распространяется вниз по одной или обеим ногам, особенно если боль распространяется ниже колена;

вызывает слабость, онемение или покалывание в одной или обеих ногах;

вызывает проблемы, связанные с работой кишечника или мочевого пузыря;

возникла после падения, ушиба спины или другой травмы;

сопровождается необъяснимой потерей веса.

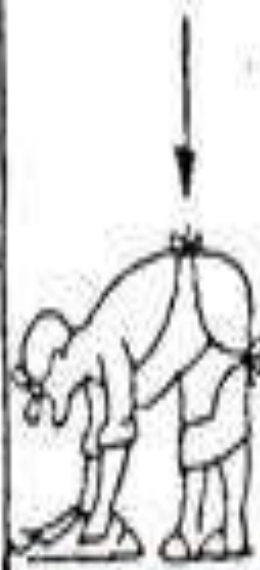




Неправильно



Правильно



Неправильно



Правильно



Неправильно



Правильно



Неправильно



Правильно



Неправильно



Правильно



Неправильно



Правильно

**Будьте здоровы!**