

JAK POSTUPOVAT PŘI BOLESTI ZAD

Více než 80 % populace má během svého života potíže s páteří. Typy bolestí zad se mohou lišit v závislosti na charakteristice a příčinách. Bolesti můžeme rozlišovat dle oblasti, kde se bolest vyskytuje. Může se jednat o bolesti krční, hrudní nebo bederní páteře. Dále můžeme rozlišovat akutní a chronickou bolest zad. Mezi rizikové faktory patří: věk, nedostatek pohybu, nadváha, nevhodné pohyby.

První pomoc při bolestech zad

- Léky proti bolesti: účinné jsou volně prodejné léky doporučené lékárníkem.
- Poloha, která vám přináší úlevu.
- Nenamáhat místo poškozené bolestí.
- Teplý obklad, ideální formou suchého tepla jako je např. hřejivé masti či náplasti, nahřátý ručník, termofor aj.
- Protahování postižených svalů, ne však přes bolest.
- Vyhnout se manipulaci s těžkými břemeny a prudkých pohybů.



Kdy je potřeba vyhledat urgentně lékařskou pomoc

- Bolest způsobuje slabost, necitlivost nebo brnění v končetinách.
- Porucha kontroly moči nebo stolice.

Praktický lékař vs. specialista

Pokud se **bolest nepodaří zmírnit**, je na místě **poradit se s praktickým lékařem**, kterého byste měli navštívit jako prvního, a to i v případě, kdy bolesti vystřelují do dolních nebo horních končetin nebo pokud se objeví nové příznaky např.: klidové bolesti, noční pocení, zvýšená teplota, hmatné uzliny, poruchy polykání, bolesti břicha, nevolnost apod. Ten vám podle svého uvážení může předepsat rehabilitační cvičení nebo vás poslat k neurologovi, popřípadě ortopedovi. **Lékař specialista následně provede** všechna důležitá vyšetření, na základě, kterých vám doporučí léčebný postup.

Jak předcházet bolesti zad

Pro správnou prevenci bolesti zad je nejdůležitější zůstat aktivní a vytvořit si správné pohybové návyky. Důležitá je pozice těla při sezení i stání a dodržování správné techniky při zdvihání těžkých předmětů.

