Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 58*

Zalecenia dla pacjenta z BÓLEM KRĘGOSŁUPA KRZYŻOWO-LĘDŹWIOWEGO

Destrukcyjnie na kręgosłup działają czynniki zewnętrzne takie jak: urazy, powtarzające się mikrourazy i przeciążenia, długotrwałe utrzymywanie niefizjologicznych pozycji, obniżona aktywność ruchowa i nadwaga.

Wszystkie te czynniki przyspieszają proces zużycia oraz mogą prowadzić do zwyrodnienia tkanek tworzących funkcjonalne połączenie kręgów, co w konsekwencji prowadzi do pojawienia się dolegliwości bólowych.

Następujące porady mogą sprawić, że codzienne czynności będą bardziej przyjazne dla Twoich pleców:

1. Pozostań w ruchu, aktywność ruchowa np. pływanie, nordic walking czy jazda na rowerze dobrze wpływają na ciało.
2. Nie stój na wyprostowanych nogach, lekko uginaj kolana aby zapewnić lepsze podparcie i odciążyć kręgosłup lędźwiowy.
3. Unikaj podnoszenia ciężkich przedmiotów.
4. Równomiernie rozłóż ciężar przedmiotów przy przenoszeniu i trzymaj je blisko ciała.
5. Codziennie wykonuj ćwiczenia, by wzmocnić mięśnie kręgosłupa.
6. Unikaj nadmiernego wysiłku, dobrze zaplanuj swoją pracę i nie zapominaj o przerwach.
7. Możesz również unikać przeciążenia, wykonując domowe czynności, przy pomocy kilku prostych sposobów:

   a) unikaj powtarzających się sekwencji ruchów. Długotrwale powtarzające się ruchy oraz praca bez zmiany pozycji szybko prowadzą do napięcia mięśni i bólu pleców.

   b) zawsze wykonuj ruchy w kierunku ciała, kiedy zamiatasz, prasujesz, wycierasz stół czy kurze -chroni to stawy i zapobiega dalszemu uczuciu dyskomfortu.

   c) podnosząc ciężkie przedmioty, używaj największych i najsilniejszych stawów i mięśni,

np. obydwu rąk tak aby nacisk na jeden tylko obszar ciała nie był zbyt duży.

8. Postaraj się nie siedzieć zbyt długo na krześle, ponieważ obciąża to kręgosłup i uciska dyski, co może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych.
9. Rozgrzewka poprzedzająca ćwiczenia jest niezbędna, by zapobiegać kontuzjom i bólowi. Bezpośrednio przed rozpoczęciem ćwiczeń zalecana jest 5-10-minutowa rozgrzewka w postaci lekkich ćwiczeń aerobowych.
10. Odpoczynek lub rozciąganie po wykonaniu ćwiczeń są równie istotne ponieważ rozciąganie pomaga rozluźnić mięśnie, które są przyczyną bólu pleców.
11. Słuchaj swojego ciała. Jeśli odczuwasz ból, który utrzymuje się przez ponad dwie godziny po wykonaniu danej czynności lub ćwiczenia, oznacza to, że czynności te były zbyt intensywne i następnym razem musisz zachować większą ostrożność.
12. Unikaj czynności, które powodują ból. Poprzez ból, Twoje ciało daje Ci znać, że coś jest nie w porządku – słuchaj tych sygnałów i unikaj tych czynności do momentu ustąpienia bólu.
13. Wzmocnienie mięśni brzucha może wzmocnić kręgosłup oraz zmniejszyć prawdopodobieństwo występowania bólów pleców.
14. Zachowaj prawidłową masę ciała, by uniknąć ucisku na dyski międzykręgowe i nadmiernego obciążenia kręgosłupa oraz by uniknąć wad postawy.
15. Giętkość i siła pomagają w zmniejszeniu skutków większości kontuzji. Zwiększenie ogólnej siły pomaga wzmacniać mięśnie i ścięgna; poprawa giętkości przyczynia się do zwiększenia zakresu ruchu stawów bez skutków w postaci kontuzji.

Bibliografia

1. Blenke - Krysiak I., Garczyk D., Jankowski R., Pielęgniarstwo neurologiczne, Wydawnictwo Medyczne PZWL, Warszawa 2012
2. Terapia kręgosłupa Diagnoza, ćwiczenia, leczenie., Hans Kemnitz, Wydawnictwo ABA
3. Bóle kręgosłupa, Andrew Laughin, Wydawnictwo ASTRUM