

## Patient Information

### Polish

#### Porady dotyczące ostrego bólu pleców

Problemy z dolną częścią pleców mogą prowadzić do bólu pleców, pośladków i nóg. Ból może się różnić oraz zwiększać podczas wykonywania niektórych ruchów.

Jeśli ból pogarsza się podczas schylania, siedzenia przez dłuższy czas, pochylania do przodu lub garbienia, poniższe porady mogą okazać się przydatne.

Należy wypoczywać, jeśli zachodzi taka konieczność, a ból jest dotkliwy. Czas odpoczynku nie powinien przekraczać 2 lub 3 dni. Kładź się na twardej powierzchni — jeśli Twoje łóżko się ugina, podłóż deskę pod materac lub materac należy przenieść na podłogę. Konieczne będzie ograniczenie czasu spędzanego w pozycji siedzącej, a także regularne wstawanie i poruszanie się (istnieją dowody świadczące o korzystnym wpływie wykonywania tych czynności). Niestety na oddziale ratunkowym (Emergency Department) zazwyczaj nie jesteśmy w stanie zaoferować wielu rozwiązań dotyczących leczenia.

#### Podnoszenie się z pozycji leżącej

Aby podnieść się z pozycji leżącej, obróć się na bok, wysuń nogi poza krawędź łóżka i podnieś się, trzymając plecy prosto.

#### Leczenie

Regularnie zażywaj środki przeciwbólowe i/lub przeciwzapalne, zgodnie z zaleceniami lekarza pierwszego kontaktu (GP). Przez krótki czas możesz potrzebować silniejszych środków przepisanych przez lekarza.

#### Postawa ciała

Kiedy występuje ostry ból, unikaj przebywania w pozycji siedzącej, zwłaszcza na miękkich krzesłach, w wannie lub na łóżku.

**Nie siadaj w pozycji z uniesionymi nogami.** Siedząc na prostym krześle, pamiętaj o tym, aby dosunąć pośladki do samego oparcia krzesła oraz zapewnić podparcie wgięciu pleców.



## Patient Information

### Polish

#### Ćwiczenia

Poniższe ćwiczenia mogą okazać się pomocne. Nie należy ich jednak wykonywać, jeśli na ich skutek ból się pogarsza.

- Połóż się na brzuchu z twarzą zwróconą w dół. Jeśli nie sprawia Ci to trudności, stopniowo zacznij unosić się na łokciach do momentu, kiedy zaczniesz odczuwać dyskomfort. Wykonuj ćwiczenie przez 5-10 minut co 1-2 godziny.
- W pozycji stojącej wygnij plecy, trzymając ręce na dolnej części pleców lub na pośladkach. Wykonuj 5 powtórzeń ćwiczenia na godzinę.

#### Wykonywanie codziennych czynności

Jak najszybciej należy stopniowo powracać do wykonywania normalnych codziennych czynności, na przykład pracy, prac domowych lub ćwiczeń.

#### Kiedy odczuwasz ból pleców, unikaj podnoszenia jakichkolwiek przedmiotów

Po ustąpieniu bólu należy postępować zgodnie z zasadami prawidłowego podnoszenia i przenoszenia ciężarów:

- Dokonaj oceny ciężaru przedmiotu, który zamierzasz podnieść.
- Ustaw się pewnie, rozstawiając stopy.
- Ustaw się blisko przedmiotu, który zamierzasz podnieść, i mocno go uchwycić.
- Ugnij kolana, utrzymując proste plecy.
- Podczas dźwigania unikaj wyginania tułowia – zamiast tego przesuwaj stopy.

Jeśli ból pleców występuje na skutek urazu (na przykład upadku lub wypadku samochodowego) i nie ulega poprawie w ciągu 3-5 dni, radzimy ponownie zgłosić się na oddział ratunkowy na wizytę kontrolną. W innym przypadku prosimy skontaktować się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu (GP) lub fizjoterapeutą.

**Jeśli życzysz sobie otrzymać tę ulotkę w innym formacie, na przykład dużym drukiem, zadzwoń na numer telefonu: 01935 384 256**

