Made with Xodo PDF Reader and Editor

Tłumaczenie na język polski:
dr Mateusz W. Romanowski (WCF Zdrowie Medycyna Edukacja, Polska)
dr Adrian Chudyk (Keele University, Anglia)

Doskwiera Ci ból pleców?

Keele UNIVERSITY

Z tego przewodnika dowiesz się, jak sobie z nim radzić.

Ból pleców prędzej czy później występuje u większości osób.

W tej ulotce przeczytasz, czym jest ból pleców, jak może wpłynąć na Twoje życie i co możesz z nim zrobić.

Poznaj osoby takie jak Ty:

Marek

Marek ma 19 lat i pracuje na pełen etat w centrum obsługi klienta, gdzie przez większość czasu wykonuje pracę na siedząco. Lekarz stwierdził u Marka nadwagę. Chłopak doświadczył epizodu nagłego bólu pleców, ale dzięki ruchowi i lekom przeciwbólowym szybko poczuł się lepiej.





Natalia

Natalia ma 36 lat i jest kierowniczką biura. Ból pleców towarzyszy jej z przerwami już od wielu lat, to zaostrzając się, to słabnąc. W końcu Natalia wybrała się do fizjoterapeuty.

Daniel

Daniel ma 52 lata i jest budowlańcem. Na przestrzeni lat kilkakrotnie doświadczał bólu pleców, ale ostatnim razem ból promieniował do nogi. Mężczyzna martwi się o swoją przyszłość.





Felicja

Felicja jest po sześćdziesiątce i z bólem pleców zmaga się już od dawna. Ból czasami utrudnia jej życie, ale poznając siebie, kobieta znalazła sposób na radzenie sobie z dolegliwością i zachowanie pozytywnego nastawienia.

Ulotkę możesz też obejrzeć w wersji rozszerzonej na stronie.

- Ze sklepu z aplikacjami pobierz darmową aplikację Zappar
- Zeskanuj kod aplikacji.
- Zobacz, jak ulotka ożywa!

Zawarte w tej ulotce porady zostały opracowane zgodnie z wytycznymi brytyjskiego instytutu zdrowia National Institute for Health and Care Excellence (NICE) i są przez niego zatwierdzone.

BMA Patient information awards Commended

Ulotka wyróżniona przez Brytyjskie Stowarzyszenie Medyczne (podczas wydarzenia Patient Information Awards w 2019 r.

Made with Xodo PDF Reader and Editor

Jakie są przyczyny bólu pleców?

Istnieją różne przyczyny bólu pleców, np. niewłaściwa postawa ciała, długotrwałe siedzenie przy biurku, prowadzenie pojazdów, podnoszenie ciężarów w nieodpowiedni sposób lub niedostateczna aktywność fizyczna. W bardzo rzadkich sytuacjach źródłem bólu pleców może być choroba współistniejąca – wówczas lekarz lub terapeuta powinien wziąć ją pod uwagę podczas badania.



MAREK: „Niedawno plecy zaczęły mnie boleć, gdy obudziłem się rano i wstałem z łóżka. Schyliłem się, żeby założyć kapcie, i wtedy poczułem nagły ból. Miałem wrażenie, że moje plecy straciły elastyczność. Ból nie był nieznośny, ale na tyle silny, że aż się skrzywiłem. Teraz już wiem, co ludzie mają na myśli, gdy mówią, że wypadł im dysk. Wiele osób, z którymi rozmawiam, również doświadcza bólu pleców, więc jest to powszechna przypadłość, ale niektórych dotyka częściej niż innych"

Jak ból pleców może wpłynąć na moje życie?

Każdy odczuwa ból inaczej:



U jednych ból może być silny i wywoływać obawy, a u innych bywa łagodny i znajomy. Niektórzy mogą poczuć się lepiej już po krótkim czasie, zaś u innych ból może utrzymywać się dłużej. W przypadku długotrwałego bólu pleców konieczna może być dodatkowa pomoc.



FELICJA: „W wieku dwudziestu kilku lat miałam wypadek motocyklowy, w wyniku którego ucierpiała dolna część moich pleców. Ból słabł w miarę upływu czasu, ale nigdy nie zniknął zupełnie i został ze mną na dłużej. Czułam nieustanny dyskomfort i przez wiele lat miało to wpływ na moją karierę i życie towarzyskie. Moje poczucie własnej wartości bardzo się obniżyło, czułam się zagubiona i samotna"

Czy ból pleców różni się w zależności od osoby?

Tak – i wpływa na różne aspekty życia:





NATALIA: „Ból pleców towarzyszy mi od wielu lat, a wszystko zaczęło się od zmiany koła w samochodzie daleko od domu. Zatrzymałam się na poboczu i gdy skończyłam zmieniać koło, nie mogłam się wyprostować. Ból pleców to częsta przypadłość. Lekarz powiedział mi, że ból może się utrzymywać przez dzień czy dwa, a w poważniejszych przypadkach nawet kilka tygodni. W moim przypadku zaostrza się i uspokaja. Jest nieregularny – czasem nie czuję go wcale, a czasem tylko trochę"



DANIEL: „Ból pleców zaczął mi doskwierać w stosunkowo młodym wieku, gdy miałem 18 lub 19 lat. Miałem wtedy ciężką, manualną pracę i ból dopadł mnie właśnie w niej. Razem z trzema kolegami mieliśmy przenieść ciężki sprzęt przez wąski otwór drzwiowy, ale było tam mało miejsca do manewrowania i niestety tak się złożyło, że musiałem dźwignąć spory ciężar przy zgiętych plecach. Od tamtej pory ból przychodzi i mija. Obecnie jest różnie – raz jest delikatny, a raz bardzo silny, przeszywający i palący, a do tego promieniuje do nogi. Przez niego nie cieszę się życiem tak, jak mógłbym. Co prawda można nauczyć się z nim żyć, ale mimo wszystko martwię się o przyszłość"

Made with Xodo PDF Reader and Editor

Jak radzić sobie z bólem pleców?

Pracownicy ochrony zdrowia na pewno udzielą Ci pomocy, ale najważniejsze jest jedno – to Ty musisz opanować ból, a nie ból Ciebie.

Istnieje wiele skutecznych sposobów radzenia sobie z bólem pleców:

1) Aktywność ruchowa

Gdy ból jest bardzo dokuczliwy, możesz czuć naturalną chęć odpoczynku lub położenia się, ale bardzo ważne jest, aby jak najszybciej zacząć się ruszać. Rób to stopniowo i nie martw się ewentualnym dyskomfortem. Pamiętaj, że nie każdy ból jest szkodliwy.



FELICJA: „Każdy odczuwa ból inaczej i radzi sobie z nim na różne sposoby. Aby zrozumieć mój ból, musiałam najpierw dobrze poznać samą siebie i wsłuchać się w moje ciało. Chodzę do lokalnej poradni leczenia bólu. Bardzo pomogło mi wyznaczenie sobie odpowiedniego tempa. Planuję wszystkie zadania, biorąc pod uwagę moje ograniczenia. Najpierw myślę, a potem działam. Ból jest irytujący, ale umiem sobie z nim radzić. Dzięki temu, że poznałam go i wiem, co mam robić, proaktywnie sobie pomagam. To sprawia, że mimo mojej przypadłości mam pozytywne nastawienie".



MAREK: „Zrozumiałem, że kluczem do powrotu do zdrowia jest aktywność fizyczna. Na początku brałem leki przeciwbólowe, ale tym, co naprawdę mi pomogło, był ruch: delikatne rozciąganie, wzmacnianie najważniejszych mięśni, spacery, pływanie. Dodatkowo odkryłem, że ćwiczenia poprawiają zły nastrój spowodowany bólem. Nadwaga może pogorszyć problemy, zwłaszcza jeśli dotyczą one pleców, dlatego już wiem, że muszę dbać o utrzymanie odpowiedniej masy ciała. Ze względu na pracę siedzącą zacząłem regularnie chodzić na spacery i robię to do dziś".

2) Każdy jest inny

To, jak odczuwasz ból, zależy od Twojej obecnej sytuacji życiowej i ogólnego samopoczucia. Stres, zmęczenie czy zły nastrój same w sobie nie wywołują bólu pleców, ale mogą powodować wrażenie jego pogorszenia. Większa świadomość w tej kwestii pomoże Ci lepiej radzić sobie z bólem. Warto na przykład prowadzić dziennik, aby lepiej poznać siebie.

3) Rozmowa z innymi osobami

Ból pleców często nie daje żadnych widocznych objawów, przez co niektóre osoby mogą nie wierzyć, że coś Ci dolega – a to może być dla Ciebie trudne. Jednak większość osób wie, czym jest ból pleców, bo prędzej czy później każdy doświadcza go w swoim życiu. Spróbuj wytłumaczyć innym, jak ból wpływa na Ciebie.



NATALIA: „Martwiłam się, co będzie, gdy powiem o mojej przypadłości w pracy, ale mój fizjoterapeuta zalecił, żebym porozmawiała z przełożonym. Poszło bardzo dobrze – po powrocie z nieobecności zmniejszono mi zakres obowiązków, żebym mogła i pracować, i odpoczywać. Dzięki temu wykonywałam swoje najważniejsze zadania, jednocześnie wracając do zdrowia. Skorzystanie z pomocy fizjoterapeuty było doskonałą decyzją. Dodał mi otuchy, służył radą i podpowiedział ćwiczenia, dzięki którym mój stan szybko się poprawił".



DANIEL: „Ból pleców może bardzo źle wpływać na samopoczucie i jeśli nie jest się ostrożnym, można poczuć się samotnym, co jest przykre. W takiej sytuacji przydaje się wsparcie rodziny i przyjaciół. Mnie bardzo pomogło też rozmawianie z innymi osobami, które przechodzą przez to samo, co ja".

4) Rozmowa ze współpracownikami

Powrót do pracy jest ważny, dlatego warto porozmawiać ze współpracownikami o swojej sytuacji. Przebywanie na zwolnieniu lekarskim do całkowitego ustąpienia bólu nie jest konieczne. Lekarz pierwszego kontaktu może wystawić zaświadczenie z zaleceniem stopniowego powrotu do pracy w krótszym wymiarze i z mniejszym zakresem obowiązków.

Made with Xodo PDF Reader and Editor

Być może masz pytania…

Ból pleców może być przygnębiający i frustrujący. Być może masz pytania na jego temat. Poniżej znajdziesz odpowiedzi na trzy najczęstsze pytania dotyczące bólu pleców, a także kilka porad. Jeśli masz własne pytania, możesz zadać je pracownikom ochrony zdrowia (farmaceucie, lekarzowi, fizjoterapeucie lub pielęgniarzowi).

Czy trzeba stosować leki przeciwbólowe?

- Leki przeciwbólowe nie leczą przyczyny bólu pleców.
- Porozmawiaj z farmaceutą, lekarzem, fizjoterapeutą lub pielęgniarzem o tym, który lek przeciwbólowy najlepiej sprawdzi się w krótkiej perspektywie i pozwoli Ci wrócić do aktywności.
- Długotrwałe i regularne zażywanie leków przeciwbólowych może być szkodliwe, więc pamiętaj – lepiej sprawdzają się ćwiczenia.



DANIEL: „W moim przypadku zadziałało połączenie odpoczynku, ćwiczeń i leków przeciwbólowych. Myślę, że najważniejsze to jak najwięcej się ruszać. Zwracam też większą uwagę na moją postawę ciała i czynności, które wykonuję. Zwykle po prostu jakoś znoszę ból".



NATALIA: „Udałam się do lekarza. Pani doktor zbadała moje plecy i wysłuchała mnie. Powiedziała, że bardziej szczegółowe badania są niezbędne w przypadku podejrzenia złamania lub czegoś poważniejszego, stąd wiedziałam, że prześwietlenie ani badanie krwi mi nie pomogą".

Czy trzeba się zbadać?

- Lekarz lub inny pracownik ochrony zdrowia może postawić diagnozę na podstawie rozmowy z tobą i badań. Zwykle tyle wystarcza do ustalenia najlepszego rozwiązania i wykonanie dodatkowych badań nie jest konieczne. Jest to również ważniejsze od badania USG.
- Plecy obejmują wiele elementów, takich jak kości, kręgi, więzadła i nerwy. Każdy z nich może być źródłem bólu, często w połączeniu z pozostałymi, ale nie zawsze da się to stwierdzić podczas badań.
- Ważne jest to, aby samodzielnie poświęcić energię na znalezienie odpowiedniej metody radzenia sobie z bólem.

PAMIĘTAJ: Jeżeli masz wrażenie, że leczenie nie idzie zgodnie z planem, zasięgnij porady pracownika ochrony zdrowia.

Dlaczego ból pleców utrzymuje się przez wiele miesięcy?

- Ból pleców nie ustępuje, a lekarz lub fizjoterapeuta stwierdził brak współistniejącej choroby kręgosłupa? Nie jesteś jedyną osobą w takiej sytuacji. U wielu osób ból pleców utrzymuje się po pierwszym wystąpieniu i uniemożliwia wykonywanie czynności, które sprawiają im przyjemność.
- Za odczuwanie bólu odpowiada zlokalizowany w mózgu ośrodek, który działa jak alarm antywłamaniowy emitujący głośny dźwięk w sytuacji zagrożenia. W podobny sposób ośrodek ten wysyła sygnały do mózgu, aby umożliwić Ci podjęcie działań. Jednak tak jak alarm, ośrodek może aktywować się bez przyczyny, wytwarzając sygnały bólowe nawet wtedy, gdy źródło bólu zniknęło.
- Ważne jest, aby być aktywnym i próbować wykonywać czynności sprawiające przyjemność, ponieważ pomaga to w „zresetowaniu" ośrodka bólu. Takie podejście nie wpłynie negatywnie na plecy, nawet jeśli ból się utrzymuje. Nie każdy ból jest szkodliwy.
- Nie istnieje jedna szybka i łatwa metoda na wyłączenie ośrodka bólu, ale w miarę upływu czasu nauczysz się go resetować i wyciszać. Mogą Ci w tym pomóc pracownicy ochrony zdrowia.

Zadbaj o ruch, poznaj siebie, porozmawiaj z bliskimi i ze znajomymi z pracy…

PRIMARY CARE CENTRE VERSUS ARTHRITIS

Obejrzyj pomocne filmy na platformie YouTube – zeskanuj kody QR przy użyciu smarftona.

Więcej informacji:: https://startback .hfac.keele.ac.uk/

@KeeleStartBack
@Keele IAU

Osoba do kontaktu w sprawie tłumaczenia polskiego:
dr Mateusz W. Romanowski (m.romanowski@wcf.com.pl)

Ta ulotka została zaprojektowana przez pacjentów należących do grupy LINK, która podlega działowi Impact Accelerator Unit Uniwersytetu Keele. Aby uzyskać więcej informacji, napisz na adres health.iau@keele.ac.uk. ©Keele University 2019, wer. 3.4. Data aktualizacji: 20.09.2025