

## АКТИВНО ПРОТИВОСТОЯТЬ ПОСТОЯННЫМ БОЛЯМ В ПОЯСНИЦЕ



Фотография: © Robert Kneschke / Fotolia

### УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Уже долгое время вы страдаете от болей в пояснице. Они беспокоят и сильно мешают в повседневной жизни. Однако серьезные причины кроются за ними лишь в редких случаях. Более того, облегчить симптомы вы можете сами.

Данная информация адресована людям с болями в пояснице длительностью более 12 недель, а также людям с риском их появления. Вы узнаете, как возникают длительные боли и как их можно лечить.

#### Кратко: постоянные боли в пояснице

- Боли в пояснице встречаются часто. Если не найдено нарушений в организме, требующих специального лечения, говорят о *неспецифических болях*.
- К постоянным болям в пояснице могут привести психологические проблемы или стресс на работе. Поэтому врач задаст вопросы о личной жизни и профессиональных нагрузках.
- Важно: движение вместо постельного режима. Лекарства могут дополнить лечение. Принимать их нужно ограниченное время и в минимально возможных дозах.
- Если, несмотря на лечение, боли не проходят, рекомендуют так называемую *мультимодальную терапию*, объединяющую разные подходы.

### ▶ ЧТО ТАКОЕ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ?

Боли в пояснице – это боли в области спины между реберной дугой и ягодицами. Часто невозможно однозначно определить их причину. Специалисты говорят в таких случаях о *неспецифических болях*. Эти симптомы не указывают на опасные нарушения: повреждения межпозвоночных дисков или переломы позвонков.

### ▶ КАК ВОЗНИКАЮТ ПОСТОЯННЫЕ БОЛИ?

Неспецифические боли в пояснице обычно безобидны и исчезают сами собой. Однако у приблизительно 7 человек из 100 жалобы не проходят. Болезнь становится *«хронической»*.

Боль в пояснице имеет разные причины. Эмоциональное состояние, ситуация на работе, собственное поведение также могут способствовать тому, что она станет постоянной. Например:

- подавленность, стресс, страхи
- неправильное поведение: щадящий режим, избегание нагрузок или упорное игнорирование
- очень тяжелая физическая работа или односторонняя нагрузка на мышцы
- моббинг, неудовлетворенность работой, безработица
- курение, избыточный вес, алкоголь, нетренированность

То, как человек относится к болям, считает ли он их опасными, также влияет на течение болезни. При неспецифических болях в пояснице не нужно обязательно знать их причину. Постоянный поиск объяснения может также негативно отразиться на самочувствии.

### ▶ ОБСЛЕДОВАНИЕ

При непроходящих болях врач попросит описать симптомы и состояние, а также ситуацию в семье и на работе. Важно также определить, нужно ли изменить предыдущее лечение. Может быть и так, что вас обследуют несколько специалистов, которые вместе с вами обсудят дальнейшую терапию. При необходимости наличие серьезного заболевания исключат с помощью визуализационных методов, например рентгена, МРТ.

## ▶ Хронические боли в пояснице

### ▶ ЛЕЧЕНИЕ

#### Немедикаментозные методы

Движение – это лучшее средство против постоянных болей в пояснице. Постельный режим, наоборот, вреден. Он может даже усилить боли. Важно сохранять активность в повседневной жизни.

Улучшить самочувствие также помогут релаксация и когнитивно-поведенческая терапия. В дополнение назначают эрготерапию, массажи, термотерапию, гимнастику для спины. Также лечащий врач может предложить вам акупунктуру.

Специалисты не рекомендуют другие методы: крио-, электротерапию, лечение магнитным полем, ультразвук, а также кинезиотейпы и т.п.

#### Медикаменты

Если вы практически не можете двигаться, вернуться к активной жизни какое-то время помогут лекарства. Эксперты рекомендуют прежде всего так называемые *традиционные нестероидные противовоспалительные препараты*, например диклофенак, ибупрофен, напроксен.

#### Мультимодальные программы лечения

Если улучшений нет, применяется комплексный подход: комбинация из техник релаксации, двигательной терапии и психотерапии. Лечение проходит в рамках групповых занятий, сеансов противоболевой терапии или курса реабилитации.

#### Не рекомендуется: инъекции и операции

Эксперты не советуют делать инъекции болеутоляющих или иных препаратов. Также, если причина болей неизвестна, не рекомендуют операции на позвоночнике. Исследования не подтверждают эффективность этих методов.

### ▶ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Данная информация основана на **рекомендациях для пациентов «Боли в пояснице»**:

[www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz)

Рекомендации были составлены в рамках программы Национальных рекомендаций по медицинскому обеспечению. Финансируется Федеральной врачебной палатой (BÄK), Федеральным объединением врачей больничных касс (KBV) и Комиссией научно-медицинских обществ.

Бюллетень «Внезапная боль в пояснице – что делать?»: [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Методика и источники: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/chronischer-kreuzschmerz#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/chronischer-kreuzschmerz#methodik)

#### Контактные данные организаций взаимопомощи

Данные организаций взаимопомощи по месту жительства вы узнаете в NAKOS (Национальный контактный и информационный центр создания и поддержки групп взаимопомощи): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Тел.: 030 3101 8960

Ответственный за содержание:  
Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)  
Совместный институт BÄK и KBV  
Факс: 030 4005-2555  
Эл.почта: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)



### ▶ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМИ

- Собирайте информацию о болях в пояснице. Подробнее с советами специалистов вы можете ознакомиться в рекомендациях для пациентов «Боли в пояснице»: см. блок ниже.
- Старайтесь по возможности сохранить активность в быту или постепенно восстановить ее.
- Укрепляйте мышцы туловища – они поддерживают и разгружают позвоночник. Отлично подойдут, например, плавание или бег. Лучше выбрать тот вид двигательной активности, который вам по душе.
- На специальном курсе для здоровья спины вы научитесь следить за осанкой в повседневной жизни и освоите специальные упражнения для расслабления или укрепления мышц спины.
- Поговорите с лечащим врачом о возможных психологических причинах болей. Полезно заранее подумать о том, было ли в вашей жизни что-то такое, что вас удручало.
- Отпускаемые без рецепта препараты тоже могут иметь побочные действия. Проконсультируйтесь об их правильном применении.
- Боли в пояснице редко имеют серьезные причины. Тем не менее игнорировать сопутствующие симптомы нельзя: если наряду с болями вы ощущаете потерю подвижности мышц, онемение, испытываете трудности при мочеиспускании или опорожнении кишечника, немедленно обратитесь к врачу. Эти симптомы могут указывать на заболевания, которые необходимо лечить.

С рекомендацией