



World
PT Day
2024

BÓL DOLNEGO ODCINKA KRĘGOSŁUPA: PODSUMOWANIE

#1

Ból dolnego odcinka kręgosłupa jest **główną przyczyną niepełnosprawności** na całym świecie

W 2020 roku

619 milionów

osób doświadczyło bólu dolnego odcinka kręgosłupa, czyli 1 na 13 osób

co oznacza **wzrost o**

60% ↑

w stosunku do roku 1990

Szacuje się, że **do 2050 roku** liczba przypadków dolegliwości bólowych dolnego odcinka kręgosłupa **wzrośnie do**

843 milionów



Ból dolnego odcinka kręgosłupa jest powszechny

Bólu dolnego odcinka kręgosłupa **można doświadczyć w każdym wieku** i prawie każdy doświadczy go w pewnym momencie swojego życia - na szczęście **tylko u nielicznych** staje się on **przewlekły** (trwający dłużej niż 3 miesiące).



Co powoduje dolegliwości bólowe dolnego odcinka kręgosłupa?

90% przypadków ból dolnego odcinka kręgosłupa jest **niespecyficzny**, co oznacza, że nie ma jednej szczególnej struktury (np. stawu, mięśnia, więzadła, krążka międzykręgowego), która może go powodować, nie jest on również spowodowany przez żadną konkretną chorobę.

Ból dolnego odcinka kręgosłupa często może być **spowodowany kombinacją różnych czynników** i nawet najlepsze **badania obrazowe** (takie jak prześwietlenie lub rezonans magnetyczny) **nie będą w stanie zidentyfikować wyraźnej przyczyny** w większości przypadków przewlekłych dolegliwości bólowych.

Po przeprowadzeniu badania, lekarz lub fizjoterapeuta powinien być w stanie zidentyfikować tę niewielką liczbę osób z bólem dolnego odcinka kręgosłupa, które wymagają badania obrazowego.



Jakie rodzaje terapii pomagają w przypadku dolegliwości bólowych dolnego odcinka kręgosłupa?

Fizjoterapeuci są specjalistami w leczeniu bólu dolnego odcinka kręgosłupa i mogą zaoferować terapię dostosowaną do Twoich potrzeb. Terapia może obejmować:



edukację, aby zrozumieć, jak radzić sobie z bólem



wskazówki dotyczące stylu życia, w tym porady dotyczące aktywności fizycznej, stresu i snu



ćwiczenia nadzorowane przez fizjoterapeutę, mające na celu poprawę siły i powrót do aktywności fizycznej



zwykłe środki przeciwbólowe, takie jak niesteroidowe leki przeciwzapalne

Kiedy szukać pomocy w przypadku dolegliwości bólowych dolnego odcinka kręgosłupa?

Wiele osób z bólem dolnego odcinka kręgosłupa **zdrowieje przy niewielkim leczeniu lub nawet bez leczenia**. Należy jednak **skonsultować się z fizjoterapeutą** lub lekarzem, jeśli:

- po **2-3 tygodniach ból nie zmniejsza się** lub **nasila się** lub uniemożliwia wykonywanie normalnych czynności,
- po **6 tygodniach ból nie ustępuje**, nawet jeśli nadal można wykonywać normalne aktywności.

Kiedy ból dolnego odcinka kręgosłupa może być poważny?

Objawy te występują bardzo rzadko, ale należy skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpią którekolwiek z nich:

- **problemy z pęcherzem moczowym i/lub jelitami**, np. trudności z oddawaniem moczu,
- **zaburzenia funkcji seksualnych**, takie jak utrata czucia podczas stosunku płciowego,
- **utrata czucia** i siły w kończynach dolnych,
- **złe samopoczucie** związane z bólem kręgosłupa, np. **gorączka**,
- **wiek ponad 50 lat**, rozpoznana **choroba nowotworowa w przeszłości**, **złe samopoczucie** i ból, który pojawił się bez wyraźnego powodu.

Należy również **zasięgnąć porady lekarskiej** w przypadku **urazu**, takiego jak upadek lub uczestniczenie w wypadku.

Dlaczego warto skorzystać z pomocy?

Przewlekły ból dolnego odcinka kręgosłupa może znacząco wpływać na jakość życia i powiązany jest z innymi problemami zdrowotnymi. Im dłużej doświadczasz bólu, tym większe prawdopodobieństwo, że doświadczysz ograniczeń w codziennych aktywnościach. Skorzystanie z wsparcia może być pomocne w radzeniu sobie z bólem i powrocie do codziennych aktywności.

Pośród schorzeń, które mogą odnieść korzyści z rehabilitacji, ból dolnego odcinka kręgosłupa jest tym, z którego największa liczba osób może odnieść korzyści.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 września

www.world.physio/wptday