



**World  
PT Day**  
2024

# BOL U DONJEM DELU LEĐA: PREGLED

#1

Bol u donjem delu leđa (BDDL) je globalno **vodeći uzrok nesposobnosti**

**619 miliona**

Ijudi je doživelo **BDDL** 2020. godine, što je **1 od 13 ljudi**

što predstavlja  
porast od

**60%**

u odnosu na 1990. godinu



Očekuje se da broj slučajeva  
**BDDL poraste na**

**843 miliona**

do 2050. godine



## Bol u donjem delu leđa je uobičajen

BDDL se može **doživeti u bilo kojem životnom dobu**, i skoro svako će ga osetiti u nekom trenutku u životu – srećom on postaje **hroničan** (traje duže od 3 meseca) **samo kod manjeg broja ljudi**.



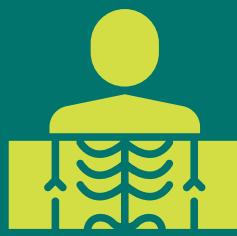
## Šta izaziva bol u donjem delu leđa?

**90%**

BDDL je **nespecifičan**, što znači da se ne može pronaći jedna konkretna struktura (npr. zglob, mišić, ligament, disk) kao uzročnik i da ne nastaje usled nekog ozbiljnog ili konkretnog oboljenja.

BDDL često može biti **izazvan kombinacijom faktora** i čak ni najbolji **snimci** (kao što su rentgen ili magnetna rezonanca) **ne mogu identifikovati jasan uzrok** većine hroničnih BDDL.

Kada vas pregleda vaš lekar ili fizioterapeut, on treba da identificuje mali broj ljudi koji imaju BDDL, a kojima je potrebno snimanje.



## Koje vrste tretmana pomažu kod bola u donjem delu leđa?

Fizioterapeuti su stručnjaci za lečenje BDDL i mogu ponuditi tretman prema individualnim potrebama. Vaše lečenje može obuhvatati kombinaciju:



**edukacije** radi razumevanja toga kako da regulišete svoj bol



**saveta u vezi sa načinom života**, uključujući savete po pitanju fizičke aktivnosti, stresa i sna



**vežbanja uz nadzor fizioterapeuta** radi povećanja snage i vraćanja svakodnevnim aktivnostima



**osnovnih lekova protiv bola**, kao što su nesteroidni antiinflamatorni lekovi

## Kada potražiti pomoć u slučaju bola u donjem delu leđa

Mnogi ljudi koji imaju BDDL **oparavljaju se i bez lečenja ili uz minimalni tretman**. Međutim, **svog fizioterapeuta** ili lekara treba da **konsultujete** posle:

- **2-3 nedelje** ako vam se **bol ne smanjuje, ako se pogoršava**, ili ako vas sprečava u obavljanju vaših svakodnevnih aktivnosti
- **6 nedelja** ako vam je **bol i dalje prisutan**, čak i ako i dalje možete da obavljate svoje svakodnevne aktivnosti

## Kada bi vaš bol u donjem delu leđa mogao biti ozbiljan?

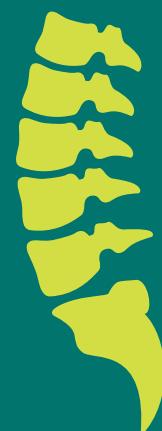
Ovi simptomi su **veoma retki**, ali treba da se obratite lekaru ako osetite bilo koji od njih:

- **simptomi u bešici i/ili crevima**, npr. problemi prilikom mokrenja
- **oslabljena seksualna funkcija**, kao što je gubitak senzacije tokom polnog odnosa
- **gubitak osećaja** i snage u nogama
- **kada se ne osećate dobro** zbog bola u leđima, npr. imate groznicu
- ako imate **preko 50 godina**, ako ste **ranije imali kancer**, ako se ne osećate dobro i ako vam se bol javio bez nekog **očiglednog razloga**

Takođe treba da **potražite medicinski savet** ako ste imali neku **traumatsku povredu**, kao što je pad ili ako ste imali neku nezgodu.

## Zašto potražiti pomoć?

Hroničan BDDL može značajno da utiče na kvalitet vašeg života i povezan je s drugim zdravstvenim stanjima. Što duže osećate BDDL, to je veća verovatnoća da ćete osećati ograničenja u svakodnevnim aktivnostima. Pomoć koju dobijete može vam pomoći da upravljate bolom i da se vratite obavljanju svojih uobičajenih aktivnosti.



**Među zdravstvenim stanjima kod kojih rehabilitacija može da pomogne, BDDL je ono stanje kod kojeg bi najveći broj ljudi mogao da oseti takvu korist.**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

8. Septembar

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)