



World
PT Day
2024

BOL U DONJEM DELU LEĐA: PREGLED

#1

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

619 miliona ljudi 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. zglobovi, mišići, ligamenti, diski) 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 identifikuje 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 **oporavljaju 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