



World
PT Day
2024

BOL U LEĐIMA: OSVRT



#1

Bol u leđima (LBP) je **vođeći uzrok onesposobljenja** globalno

619 milijuna ljudi je **iskusilo bol u leđima** 2020., što je 1 od 13 ljudi

To čini **60%** ↑
porast u odnosu na 1990

Očekuje se da će slučajevi boli u leđima **rasti** do

843 milijuna do 2050



Bol u leđima je uobičajena

LBP se može **doživjeti u bilo kojoj dobi** i gotovo svi će je iskusiti u nekom periodu života - srećom, ona postaje **kronična** (trajući duže od 3 mjeseca) samo **za manjinu**.



Što uzrokuje bol u leđima?

90% LBP je **nespecifična**, što znači da ne postoji specifična struktura (na pr. zglobov, mišić, ligament, diskus) za koju se može reći da ju uzrokuje i nije tu zbog neke ozbiljne ili specifične bolesti u pozadini.

LBP često može biti **uzrokovana kombinacijom faktora** tako da čak i najbolje **snimke** (kao što su RTG ili MRI) **ne mogu pokazati jasan uzrok** za većinu kroničnih LBP.

Jednom, kada vas je liječnik ili fizioterapeut pregledao, oni bi trebali moći ustanoviti kojem malom broju osoba s boli u leđima je potrebno snimanje.



Kada potražiti pomoć za bol u leđima

Mnoge osobe s boli u leđima se **oporave uz malo ili nikakav tretman**. Međutim, trebate **konzultirati vašeg fizioterapeuta** ili liječnika nakon

- **2 - 3 sedmice/tjedna** ako se vaša **bol ne smanjuje ili se pogoršava** ili vas sprječava da obavljate normalne aktivnosti
- **6 sedmica/tjedana** ako vaša **bol ostaje ista**, čak iako možete nastaviti s normalnim aktivnostima

Kada bi vaša bol u leđima mogla biti ozbiljna?

Ovi simptomi su **jako rijetki**, ali bi trebali kontaktirati svog liječnika ako osjetite bilo koji od njih:

- **simptomi mokraćnog mjehura i/ili debelog crijeva**, na pr. poteškoće pri izmokravanju
- **oštećena seksualna funkcija**, kao što je gubitak osjeta za vrijeme odnosa
- **gubitak osjeta** i snage u nogama
- **osjećate se loše** zbog svojih leđa, kao što je pojava groznice
- ako ste stari **preko 50**, imate raniju **povjest tumora**, ne osjećate se dobro i imate bol koja se razvija bez vidljivog razloga

Također bi trebali **potražiti medicinski savjet** ako ste imali **traumatsku ozljedu** kao što je pad ili ste bili uključeni u prometnu nezgodu.

Koje vrste tretmana pomažu kod boli u leđima?

Fizioterapeuti su specijalisti za njegu LBP i mogu vam ponuditi tretman skrojen prema vašim potrebama. Vaš tretman može uključivati:



Edukaciju kako bi razumjeli kako se nositi s boli



Savjete za način življenja uključujući savjet o tjelesnoj aktivnosti, stresu i spavanju



Fizioterapeut - nadzirano vježbanje za poboljšanje snage i ponovno poduzimanje tjelesnih aktivnosti



Jednostavne lijekove protiv bolova kao što su ne-steroidni protu-upalni lijekovi

Zašto tražiti pomoć?

Kronična LBP može značajno utjecati na kvalitetu vašeg života i povezana je s drugim zdravstvenim problemima. Što duže imate LBP, to je više moguće da ćete osjetiti ograničenja u onome što ste sposobni raditi. Traženje pomoći može vam pomoći da se nosite s boli i vratite svojim uobičajenim aktivnostima.

Među zdravstvenim problemima koji mogu imati koristi od rehabilitacije, LBP je stanje kod kojeg bi najveći broj ljudi mogao imati koristi od nje.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Septembar

www.world.physio/wptday