



World
PT Day
2024

MUGURAS LEJASDAĻAS SĀPES: PĀRSKATS

#1

Muguras lejasdaļas sāpes (MLS) ir vadošais nespējas cēlonis pasaulē.

2020. gadā

619 miljoni
(1 no 13) cilvēku piedzīvoja muguras lejasdaļas sāpes

reprezentējot

60% ↑

izplatības **pieauguma** tendenci kopš 1990. gada

Tiek prognozēts, ka saslimstība ar MLS līdz 2050. gadam pieaugs līdz

843 miljoniem



MLS ir plaši izplatītas

Ar MLS var saskarties jebkurā vecumā, un gandrīz ikviens izjutīs muguras sāpes dzīves laikā. Par laimi, MLS kļūst hroniskas (ilgstot vairāk kā 3 mēnešus) tikai nelielai daļai cilvēku.



Kas izraisa MLS?

90% gadījumu MLS ir **nespecifiskas**. Tas nozīmē, ka sāpju cēlonis nav vienas struktūras (piemēram locītavas, muskuļa, saites, starpskriemeļu diska) izraisīts bojājums un sāpju attīstība nav saistīta ar nopietnu vai specifisku patoloģiju.

MLS iemesli var būt saistīti ar dažādiem faktoriem, un pat diagnostiskie izmeklējumi (rentgena vai magnētiskās rezonanses izmeklējumi) nevar noteikt precīzu MLS cēloni.

Pēc ārsta vai fizioterapeita veiktas novērtēšanas, speciālists spēs noteikt vai nepieciešams diagnostisks izmeklējums. Tas nepieciešams nelielai daļai personu ar MLS.



Kad vērsties pēc palīdzības, ja saskaries ar MLS

Daudzi cilvēki ar MLS izveseļojas ar minimālu ārstēšanu vai bez tās. Tomēr, tev būtu jākonsultējas ar savu fizioterapeitu vai ārstu, ja:

- **2 - 3 nedēļu** laikā sāpes nesamazinās vai kļūst stiprākas, vai arī tās traucē veikt ierastās ikdienas aktivitātes
- **6 nedēļu** laikā sāpes nemainās, pat ja tās netraucē veikt ierastās ikdienas aktivitātes

Kad muguras lejasdaļas sāpēm pievērst pastiprinātu uzmanību?

Šie simptomi mēdz būt ļoti reti, bet, ja parādās kādi no tiem, konsultējies ar savu ārstu:

- **urīnpūšļa un/vai zarnu trakta darbības traucējumi**, piemēram, apgrūtināta urinēšana
- **seksuālās funkcijas traucējumi**, piemēram, jutības zudums dzimumakta laikā
- **jutības un spēka zudums** kājās
- **slikta pašsajūta kopā** ar muguras sāpēm, piemēram, drudzis
- **esi vecumā virs 50 gadiem, iepriekš ir bijusi onkoloģiska saslimšana**, ir slikta pašsajūta un sāpes ir radušās bez redzama iemesla

Vērsies pēc medicīniskās palīdzības arī tad, ja esi guvis **traumatisku ievainojumu**, piemēram, kritis vai iekļuvis negadījumā.

Kādas ārstēšanas metodes palīdz mazināt muguras lejas daļas sāpes?

Fizioterapeiti ir speciālisti MLS aprūpē un var piedāvāt ārstēšanu, kas pielāgota tavām vajadzībām. Tavs ārstēšanas process var ietvert šādas metodes:



izglītošana, lai izprastu kā tikt galā ar savām sāpēm



ieteikumi dzīvesveida maiņai, tostarp ieteikumi par fiziskajām aktivitātēm, stresu un miegu



fizioterapeita uzraudzībā īstenota vingrošana, muskuļu spēka uzlabošanai un fizisko aktivitāšu atsākšanai



vienkārši pretsāpju medikamenti, tādi kā, nesteroidie pretiekaisuma līdzekļi

Kādēļ meklēt palīdzību?

Hroniskas MLS var būtiski ietekmēt tavu dzīves kvalitāti un ir saistītas ar citiem veselības stāvokļiem. Jo ilgāk tu dzīvo ar MLS, jo lielāka iespējamība, ka saskarsies ar ierobežojumiem tajā, ko spēj veikt. Vēršanās pēc palīdzības var palīdzēt tikt galā ar sāpēm un atgriezties pie ierasto aktivitāšu veikšanas.

Starp veselības stāvokļiem, kuri var gūt labumu no rehabilitācijas, MLS gadījumā rehabilitācija var sniegt labumu vislielākajam pacientu skaitam.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. Septembris

www.world.physio/wptday