



World  
PT Day  
2024

# BOLEČINA V SPODNJEM DELU HRBTA: PREGLED

#1

Bolečina v spodnjem delu hrbta (BVSDH) je **vodilni vzrok zmanjšane zmožnosti** v svetu.

**619 milijonov** ljudi je leta 2020 doživel BVSDH, kar pomeni **1 od 13 ljudi**.

To predstavlja **60%** ↑ **povečanje** v primerjavi z letom 1990.

Število primerov BVSDH naj bi do leta 2050 naraslo na **843 milijonov**.



## Bolečina v spodnjem delu hrbta (BVSDH) je pogosta.

BVSDH se lahko pojavi v katerikoli starosti in skoraj vsako jo bo doživel vsaj enkrat v življenju – na srečo postane kronična (trajanje več kot 3 mesece) le pri manjšini.



## Kaj povzroča bolečino v spodnjem delu hrbta?

**90%** primerov BVSDH je **nespecifičnih**, kar pomeni, da ni mogoče najti ene same specifične telesne zgradbe (npr. sklep, mišica, ligament, medvretenčna ploščica), ki bi jih povzročala in niso posledica resne ali specifične osnovne bolezni.

BVSDH je pogosto lahko posledica kombinacije dejavnikov. Tudi najboljše slikovna diagnostika (kot sta rentgen ali magnetna resonanca) ne more odkriti jasnega vzroka za večino kroničnih BVSDH.

Ko vas pregledata vaš zdravnik ali fizioterapevt, bi morala biti sposobna prepoznati majhno število ljudi z BVSDH, ki zares potrebujejo slikovni pregled.



## Kdaj poiskati pomoč za bolečino v spodnjem delu hrbta?

Mnogo ljudi z BVSDH okreva z malo ali brez zdravljenja. Vendar pa se posvetujte s fizioterapevtom ali zdravnikom, po:

- **2-3 tednih**, če se bolečina ne zmanjša ali se poslabša ali vas ovira pri opravljanju vsakodnevnih dejavnosti;
- **6 tednih**, če bolečina ostaja enaka, tudi če lahko še vedno opravljate svoje običajne dejavnosti.

## Kdaj so lahko bolečine v spodnjem delu hrbta resne?

Ti simptomi so zelo redki, vendar se posvetujte z zdravnikom, če opazite katerega koli od njih:

- **težave z mehurjem in/ali črevesjem**, npr. težave pri uriniranju;
- **motnje spolne funkcije**, kot je izguba občutka med spolnim odnosom;
- **izguba občutka** in moči v nogah;
- **slabše počutje** ob BVSDH, kot je na primer vročina;
- ste **starejši od 50 let**, imate preteklo zgodovino raka, se ne počutite dobro in ste razvili bolečino brez očitnega razloga.

Prav tako poiščite zdravniško pomoč, če ste imeli poškodbo, kot je padec ali ste bili udeleženi v nesreči.

## Kakšne vrste zdravljenja pomagajo pri bolečini v spodnjem delu hrbta?

Fizioterapevti so specialisti za obravnavo BVSDH in lahko ponudijo zdravljenje, ki je prilagojeno vašim potrebam. Zdravljenje lahko vključuje kombinacijo:



**izobraževanja** za razumevanje, kako obvladovati svojo bolečino



**nasvetov za zdrav način življenja**, vključno z nasveti o telesni dejavnosti, stresu in spanju



**telesne vadbe pod nadzorom fizioterapevta** za izboljšanje moči in nadaljevanje telesne dejavnosti



**enostavnih protibolečinskih zdravil**, kot so nesteroidna protivnetna zdravila

## Zakaj poiskati pomoč?

Kronična BVSDH lahko pomembno vpliva na kakovost vašega življenja in je povezana z drugimi zdravstvenimi stanji. Dalj časa ko doživljate BVSDH, večja je verjetnost, da boste imeli omejitve pri opravljanju svojih običajnih dejavnosti. Iskanje pomoči vam lahko pomaga obvladovati bolečino in se vrniti k opravljanju svojih običajnih dejavnosti.

**BVSDH sodi med zdravstvena stanja, pri katerih je lahko zdravstvena obravnava uspešna in od katere ima lahko koristi veliko število ljudi**



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. september

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