



TRATAREA DURERILOR DE SPATE

Recomandările din această secțiune sunt specifice durerilor de spate inflamatorii. Acestea nu sunt în mod obligatoriu indicate și pentru alte dureri de spate, așadar este întotdeauna nevoie de sfatul unui medic specialist pentru un diagnostic corect și pentru un tratament adecvat.

Odată ce diagnosticul este pus corect, medicul tău îți poate recomanda mai multe metode de tratament, în funcție de stadiul bolii și de modul tău de viață.

Kinetoterapie (exerciții fizice)

În funcție de cauzele durerilor de spate, o viață activă îți poate îmbunătăți postura, mișcările coloanei vertebrale și, în general, îți poate ameliora durerea și poate îmbunătăți rigiditatea corpului.

Medicul sau fizioterapeutul tău îți poate recomanda un program de exerciții care să te ajute să-ți recapeți forma fizică inițială.

Fizioterapie

Fizioterapia te ajută să înveți cum să îți recuperezi mișcările fizice pe care le făceai înainte să ai această afecțiune și poate fi practică în mai multe moduri, inclusiv prin programe de exerciții, masaj, hidroterapie (exerciții efectuate într-un bazin cu apă caldă care se axează pe îmbunătățirea mișcărilor corpului) sau electroterapie. Fizioterapeutul îți poate stabili un program de recuperare medicală adecvat.

Acupunctura

Acupunctura este un tratament ce constă în înțeparea cu ace subțiri a mai multor zone din corp. Se crede că acupunctura funcționează prin redirectionarea impulsurilor de durere în afara creierului, astfel încât durerea să fie mai ușor de suportat, prin stimularea endorfinelor, hormonii care calmează durerea.

Medicație

Este posibil să fi încercat până acum analgezicele procurate de la farmacie, dar, dacă acestea nu au ameliorat durerea, medicul tău ți-ar putea descrie alte medicamente sau o altă doză.

Medicamentele antiinflamatoare nesteroidiene (AINS)

Medicamentele antiinflamatoare pot ameliora durerea de spate, inflamația și rigiditatea. Aceste medicamente pot avea și efecte adverse, mai ales în cazul în care sunt administrate pe termen lung. Medicul tău te va consulta și, împreună cu el, veți stabili dacă aceste medicamente sunt recomandate și pentru tine.

Alte medicamente analgezice

Dacă durerea nu se ameliorează în urma administrării altor medicamente, medicul tău îți poate prescrie alte analgezice, numite opioide. Opioidele pot ameliora semnalele durerii venite de la coloana vertebrală sau din alte părți ale corpului. Aceste medicamente pot fi folosite pentru tipurile de durere mai intense, iar doctorul îți poate explica și posibilele efecte adverse, inclusiv cel de dependență de medicamente, înainte de a-ți prescrie rețeta.

Steroizii

Dacă suferi de durere doar periodic, steroizii pot fi eficienți în ameliorarea durerii, rigidității și inflamației. Aceștia pot fi administrați atât prin injectare, dar și sub formă de tablete. Steroizii pot avea efecte adverse, în special dacă sunt utilizați des, însă medicul va discuta cu tine toate aceste efecte și va supraveghea frecvența cu care sunt administrați.

Terapiile biologice

Cunoscute și sub numele de „medicamente biologice”, acestea sunt medicamente care modifică procesul patologic al sistemului imunitar (sistemul auto-defensiv al corpului), acționând asupra inflamațiilor cauzate de anumite boli. Terapiile biologice pot fi eficiente în reducerea durerii și a rigidității, putând fi administrate atât prin injecție, cât și intravenos, sub atenta supraveghere a personalului medical. Aceste medicamente nu sunt recomandate oricărui pacient și pot avea efecte adverse serioase. Medicul tău este cel care va decide dacă acest tratament este potrivit sau nu pentru tine.

Intervenții chirurgicale

Operația este recomandată în cazul anumitor probleme de spate, în special dacă durerea ta de spate a apărut din cauza unei deformări congenitale, a unei probleme legate de discurile intervertebrale sau dacă celelalte forme de terapie nu au funcționat și dacă durerea de spate persistă sau chiar se intensifică.



SFATURI PENTRU MODUL TĂU DE VIAȚĂ

Descoperă care sunt schimbările pe care le poți face și care îți pot ameliora durerile de spate inflamatorii

Dacă suferi de dureri de spate inflamatorii, poți face unele schimbări în stilul tău de viață ce îți pot diminua disconfortul zilnic. Aceste mici obiceiuri te pot ajuta să scapi de unele frustrări pe care le traiești.

Viața de zi cu zi

Somnul, condusul mașinii și cumpărăturile sunt doar câteva dintre activitățile zilnice pe care le facem în mod obișnuit. Dacă ai dureri de spate inflamatorii, le poți minimaliza, urmând acești pași:

- Atunci când conduci pe distanțe lungi, este indicat să faci opriri regulate pentru a avea ocazia să-ți întinzi mușchii și să faci mici plimbări;
- Discută cu fizioterapeutul tău sau cu personalul medical avizat despre posibilele exerciții și despre diferitele tipuri de suporturi lombare.

La serviciu

Durerile de spate apar în mod frecvent și la locul de muncă. Iată câteva lucruri de care să ții cont și care să te ajute să ameliorezi durerea:

- Informează toată lumea (colegii, managerul de resurse umane, angajatorul) despre problemele tale de spate; angajatorul îți poate recomanda să apelezi la servicii medicale care să te ajute;
- S-ar putea să trebuiască să iei în considerare reducerea programului de muncă sau chiar să lucrezi de acasă;
- Solicită o evaluare a locului de muncă dacă ai probleme cu mediul în care lucrezi sau cu mobilierul de la birou;
- Verifică echipamentul sau mobilierul (scaunul) locului de muncă și asigură-te că este potrivit pentru tine;
- Solicită sfaturi sau orice alte beneficii pe care le poți primi.

Petrecutul întregii zile la birou îți poate provoca rigiditate sau durere de spate. În general, este indicat să te ridici, să faci câțiva pași și să faci regulat întinderi, pentru că toate acestea te pot scapa de unele dureri sau de unele disconforturi zilnice. Ridicatul de pe scaun ori de câte ori ai ocazia (de exemplu, când vorbești la telefon) poate fi, de asemenea, un lucru util.

Exerciții regulate

Deși nu este un tratament de vindecare, durerea asociată cu unele condiții inflamatorii se poate ameliora dacă faci exerciții în mod regulat. Anumite tipuri de exerciții pot fi mai eficiente pentru tine decât pentru alți pacienți. Așadar, este indicat să discuți cu medicul tău și să afli care sunt cele mai potrivite exerciții pentru tine.

Călătoriile

Călătoriile pot necesita niște planuri mai amănunțite în cazul în care suferi de durere de spate și s-ar putea să fie nevoie să faci anumite adaptări. Iată câteva lucruri pe care să le iei în considerare și care ar putea să-ți facă călătoriile mai plăcute și mai frumoase:

- Dacă călătorești cu avionul sau dacă parcurgi o distanță mare cu autobuzul sau cu trenul, întreabă fizioterapeutul sau medicul care sunt exercițiile pe care le poți face stând jos;
- Dacă este posibil, ridică-te în mod frecvent, întinde-te și fă câțiva pași;
- Ia cu tine mereu prospectul și rețeta medicamentelor pe care le iei;
- Îți poți cere doctorului să te ajute cu o listă cu medicamentele pe care le iei și pentru ce afecțiuni se administrează acestea.