



W takiej pozycji lędźwiowy odcinek kręgosłupa przywiera do podłoża. Aby także szyja znalazła odciążające ją podparcie, trzeba pod nią podłożyć choćby zwinięty w rulon ręcznik

Przeciwbólowe pozycje

1 Na plecach

By odciążyć kręgosłup, połóż się na wznak, pod kark podłóż małą poduszkę lub cienki wałek, a ugięte w kolanach nogi oprzyj np. na krześle.

2 Na brzuchu

Jeśli leżenie na plecach ci nie pomaga, przewróć się powoli na brzuch. Wyprostuj nogi, ręce połóż wzdłuż tułowia. Postaraj się rozluźnić mięśnie.

3 Na boku

Ulgę może ci też przynieść pozycja płodowa, by ją przyjąć, przekręć się powoli na bok (dowolny) i zwiń w kłębuszek (przyciągając nogi zgięte w kolanach do brzucha).

zapisz się do lekarza pierwszego kontaktu. Czym prędzej szukaj pomocy (jedź na ostry dyżur), jeżeli ból jest bardzo silny i nie ustępuje po środkach dostępnych bez recepty albo atakowi towarzyszą nietypowe objawy (np. zatrzymanie moczu czy niedowład mięśni).

Czas na zmiany!

Być może będziesz miała szczęście i na jednym ataku się skończy. W większości wypadków jednak dolegliwości nawracają. Wtedy fachowa pomoc jest niezbędna. Aby z niej skorzystać, wybierz się do lekarza rodzinnego po skierowanie do ortopedy. Specjalista zleci ci zapewne zrobienie zdjęcia RTG lub rezonans magnetyczny kręgosłupa. Może też być konieczna konsultacja z neurologiem. Dalsze postępowanie zależy od tego, w jakim stanie jest dysk. Jeśli tylko się wysunął, ale nie ma uszkodzonego pierścienia, może wystarczyć leczenie zachowawcze. Trzeba wtedy przez kilka dni zostać w łóżku i zażywać leki o działaniu przeciwzapalnym, przeciwbólowym i rozluźniającym mięśnie. Ból minie, ale nie spoczywaj na laurach. Aby efekt się utrzymał, będziesz musiała trwale zmienić niektóre ze swoich nawyków, np. siedzieć w prawidłowej pozycji – z wyprostowanymi plecami, a pod odcinek lędźwiowy podkładać specjalny wałek, unikać podnoszenia ciężarów i wielogodzinnego przebywania w jednej pozycji (również długiej jazdy samochodem), a w razie potrzeby schudnąć.

Warto wiedzieć

W leczeniu dyskopatii dobre rezultaty daje fizykoterapia. W jej ramach stosuje się naświetlania lampą, zabiegi z użyciem lasera, pola magnetycznego czy ultradźwięków. Pomocne są też indywidualnie dobrane do potrzeb pacjenta ćwiczenia i masaże.

Bez konsultacji z lekarzem nie zapisuj się jednak do żadnego masażysty czy kręgarza. Jeśli trafisz na kogoś źle wykwalifikowanego, kto nie uwzględni zrobionych ci badań, możesz mieć prawdziwy problem.

Decydujące starcie

Mniej więcej w 20 proc. przypadków leczenie zachowawcze nie wystarcza. Wtedy konieczna jest interwencja neurochirurga. Coraz częściej sprowadza się ona do małoinwazyjnych zabiegów, np. za pomocą lasera odparowuje się część dysku (przestaje uciskać na nerw). Jeśli dyskopatia jest zaawansowana, usuwa się wypadające jądro metodą endoskopową (narzędzia chirurgiczne mieszczą się w cienkiej rurce – endoskopie – i są wsuwane przez małe nacięcia). Kilka dni po zabiegu pacjent już dobrze się czuje, a po mniej więcej 6 tygodniach wraca do pełnej aktywności.

Warto wiedzieć

Czasem konieczne jest przeprowadzenie klasycznej operacji. Dzieje się tak, gdy np. zniszczeniu uległo kilka dysków, trzeba w ich miejsce wstawić implanty lub scalić ze sobą kręgi.

Jeśli z powodów zdrowotnych pacjent nie może być w ogóle operowany, aplikuje się mu leki w okolicę podrażnionych nerwów.

Gdy nocą dokuczają skurcze łydek...

Choć sam w sobie nie jest chorobą, objaw ten może świadczyć o zdrowotnych kłopotach. Oto jego najczęstsze przyczyny.

ODWODNIENIE – wynika np. ze wzmożonego pocenia się, biegunki, wymiotów, niedoboru płynów czy stosowania leków przeczyszczających lub moczopędnych.

Rada: Uzupelnij poziom elektrolitów (w aptece kupisz preparat do przygotowania roztworu). Poza tym pij ok. 2 litrów płynów dziennie.

STRES – w jego efekcie może dochodzić do wzmożonego napięcia mięśni oraz zwiększa się zapotrzebowanie na magnez (jego niedobór także sprzyja powstawaniu skurczy).

Rada: Znajdź sposób na odreagowanie nadmiaru emocji, np. zwiększ aktywność (tańcz, maszeruj), słuchaj

kojącej muzyki, więcej wypoczywaj. Przez 2–3 tyg. zażywaj suplement z magnezem i potasem.

ZABURZENIA KRĄŻENIA ŻYLNEGO – krew słabiej odpływa w nogę z powodu osłabienia żył i uszkodzenia znajdujących się w nich zastawek.

Rada: Poproś lekarza o skierowanie do flebologa (specjalista od leczenia żył). Stosuj kremy lub żele z wyciągiem z kasztanowca (smarując nogi, wykonuj delikatny masaż, przesuwając dłoń od kostek w kierunku pachwin). Możesz też okresowo zażywać dostępne bez recepty środki z rutyną czy diosminą (wzmacniają naczynia krwionośne).

REKLAM

OBOLAŁE NOGI?



OBRZĘKOM

CIĘŻKIM NOGOM

BOLAĆCYM NOGOM

KURCZOM NOCNYM

PAJĄCZKOM NACZYNIOWYM

Zapytaj farmaceutę
otrex 600
Diosminum

STOP

Twój osobisty specjalista do w
Z OBRZĘKIEM I BÓLEM N



Otrex 600 (Diosminum). Jedna tabletkę zawiera 600 mg diosminy. **Wskazania do stosowania:** Zmniejszenie objawów związanych z niewydolnością krążenia żylnego kończyn dolnych: uczucie ciężkości i bólów nóg oraz dolegliwości spowodowanych odleżkami. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Stragen France SAS, 52 rue de la République, 69002 Lyon, Francja. **Inf o leku udziela:** VEDIM Sp. z o.o., ul. Kruczkowskiego 8, 00-380 Warszawa; tel.: +48 22 695 99 20. **Data opracowania:** 2012-01.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

© Copyright by UCB/VEDIM 2012. Wszystkie prawa zastrzeżone.
PL/LPSRC/OTR/090/2014/06

Inspired by science
Driven by science