

# Manuál pro pacienty – bolesti bederní páteře

## Fakta o bolestech zad:

- Bolest zad prodělá alespoň jedenkrát za život 80–95 % populace.
- Příčinou bolesti je především přetížení svalů, kloubů, vazů beder a kříže. Bolesti odeznívají obvykle rychle během pár dnů až několika málo týdnů i bez cílené léčby.
- Ačkoliv mohou být bolesti zad silné/kruté, není příčina bolesti v naprosté většině závažná.
- Opakování bolesti je časté (relapsy).
- Váš praktický lékař nebo ambulantní neurolog je plně kompetentní a je pověřen v akutní fázi vás vyšetřit, je oprávněn předepsat vám léky proti bolesti, aby se vám co nejdříve ulevilo.

## Závažné příznaky a vyšetření aneb kdy navštívit urgentní příjem v nemocnici:

- porucha citlivosti, slabost
- porucha kontroly moči nebo stolice
- bolest se šířením do dolní končetiny pod koleno
- když se bolesti zhoršují nebo trvají 4 týdny, a to i přes zavedenou léčbu
- onkologické onemocnění v minulosti
- dlouhodobá léčba léky tlumícími imunitní systém nebo kortikosteroidy
- když se objeví nové příznaky, např.: klidové bolesti, noční pocení, zvýšená teplota, hmatné uzliny, poruchy polykání, bolesti břicha, nevolnost apod.
  
- Zobrazovací vyšetření je potřeba vzácně. Obvykle v diagnostice nepomůže.
- Rutinní laboratorní a zobrazovací vyšetření (RTG, CT, MRI) obvykle nepřináší další informace. Indikace k těmto vyšetřením je v rukou lékaře. Lékař je indikuje racionálně, v případě, kdy jsou potřebná a pro vás výhodná.

## Léčba a péče:

- Jaké léky proti bolesti?
  - účinné jsou volně prodejné léky proti bolesti (čtete příbalový leták),
  - účinnost léků v tabletách, injekcích nebo infuzích je shodná.
- Klid na lůžku pouze u krutých bolestí, ale ne více než 2–3 dny. Jinak se obtíže zhoršují.
- První pomoc při léčbě bolesti zad – viz doporučení na další straně.
- Co nejdříve se postupně vracíte k běžným denním aktivitám, včetně práce. Když se bolesti zpočátku zhorší, tak aktivity změňte nebo upravte.
- Vyhněte se prudkým prohybům a zvedání těžkých břemen. Vyhněte se dlouhému sezení a stání. Pravidelně měňte polohy, často se protahujte.
- Cílená samostatná fyzioterapie dle instruktáže rehabilitačním lékařem nebo fyzioterapeutem.
- Masáž sama o sobě není fyzioterapií a obvykle není účinná.
- Co přináší běžná fyzická aktivita:
  - předchází ztuhlosti kloubů,
  - udržuje svaly v kondici,
  - snižuje intenzitu bolesti,
  - urychluje návrat do práce,
  - zlepšuje náladu.

## Jak předcházet opakování bolesti:

- Nejlepším způsobem prevence je soustavná přiměřená fyzická aktivita.
- Vytvořte si cvičební program dle instrukcí rehabilitačního lékaře nebo fyzioterapeuta.
- Zařaďte cvičení do svého každodenního programu i po odeznění akutních bolestí.
- Ústup bolesti dokazuje účinnost cvičení. Svá záda zatěžujete každý den, a stejně tak často záda také potřebují uvolnit a odpočinout si. Věnujte svým zádom každý den alespoň 15 minut.
- Zlepšete držení těla a trupu – poraďte se s rehabilitačním lékařem nebo fyzioterapeutem.
- Přestaňte kouřit, zhubněte.
- Upravte svůj životní i pracovní styl (zvláště sedavé zaměstnání) a své pracovní místo (výška stolu, výška monitoru atd.).

## První pomoc při léčbě – bolestí bederní páteře

**Upozornění:** níže uvedené pokyny vycházejí z přístupu R. McKenzieho.

*Pro úplnost doporučujeme knihu: Léčíme si záda sami, kde jsou detailně vysvětleny základní principy autoterapie.*

### Nyní zodpovězte následující otázky:

- Jsou přes den chvílky, kdy necítíte žádnou bolest? Třeba jen 10 minut?
- Vyskytuje se vaše bolest v oblasti páteře, nebo pokud je i v končetině, pak pouze ke koleni?
- Prodělal(a) jste v posledních měsících nebo letech více než jednu epizodu bolesti v bedrech či krční páteři?
- Cítíte se hůře během dlouhodobějšího ohýbání nebo shýbání, jako je např. stlaní postele, luxování, práce na zahradě, mytí podlahy atd., nebo bezprostředně po něm?
- Cítíte se hůře při dlouhodobějším sezení (např. sledování TV nebo práce u počítače) nebo při vstávání ze sedu?
- Zjistil(a) jste, že vaše obtíže souvisejí s nějakou aktivitou, ale pokud se jí vyhnete, pak obtíže nemáte?
- Cítíte se lépe vleže na břiše? (Pokud při poloze na břiše bolest šije do několika minut odezní, pak je odpověď ANO).
- Cítíte se lépe při chůzi?

Jestliže jste odpověděl(a) ANO na pět a více otázek, je velká šance, že vám autoterapie pomůže.

### V případě náhlého nástupu akutní bolesti dodržujte následující pokyny:

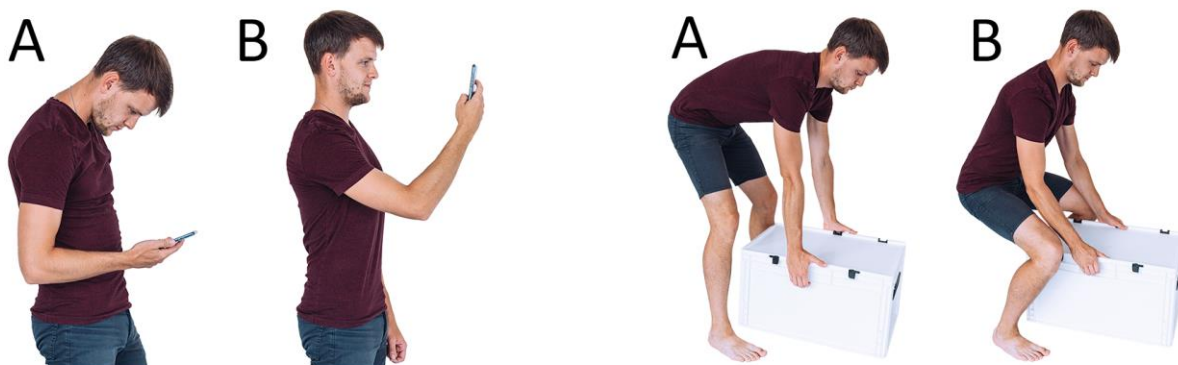
- Lehněte si na břicho. Pokud to kvůli silné bolesti nejde, jděte do postele a o cvičení se pokuste následující den.
- Pokud je to nezbytné, odpočívejte dobře podložen(a) nejdéle dva dny (viz obr. 1A).
- Při odpočinku na lůžku si kolem pasu srolujte např. ručník.
- Cvik 1 (viz obr. 1) zopakujte jednou a následujte ho cvikem 2 (10x) (viz obr. 2) a toto vše provádějte od probuzení po celý den každé dvě hodiny.
- Přechodně vynechte všechny pohyby, které vaše příznaky zhoršují.
- 3–4 dny se nepředklánějte.
- Pokud sedíte, podkládejte si záda malým polštářkem nebo bederním válečkem.
- Po celou dobu a ve všech běžných situacích udržujte správné držení těla (viz obr. 3, 4).
- Jestliže je bolest spíše na jedné straně a nezmírňuje se, posuňte boky směrem od bolestivé strany a provádějte od probuzení každé dvě hodiny cvik 1 jednou a následujte ho cvikem 2 (10x).

**!!! Pokud dojde ke změně příznaků (viz „závažné příznaky“), vyhledejte neurologa, event. rehabilitačního lékaře nebo fyzioterapeuta, případně všeobecného praktického lékaře.**



Obr. 1: Cvik - výchozí pozice (A), provedení (B).

Obr. 2: Cvik 2.



Obr. 3: Chybná (A) a správná (B) pozice při manipulaci s mobilním telefonem.

Obr. 4: Chybné (A) a správné (B) zvedání břemene