

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА С БОЛЬЮ В СПИНЕ

Боль в нижней части спины – болевые ощущения, которые локализуются между нижним краем ребер и ягодичными складками. Они могут продолжаться короткое время (острая боль), чуть дольше (подострая боль) или иметь затяжной характер (хроническая боль). Боль в нижней части спины может возникать у любого человека в любом возрасте.

Немедикаментозные методы лечения:

- Физическая реабилитация- для укрепления мышечного корсета, увеличения подвижности
- Психологическая и социальная поддержка- не прекращайте общение с родными и близкими
- Ограничение нагрузок при выполнении физической работы
- Изменение образа жизни- повышение физической активности, здоровое питание и формирование привычек, улучшающих качество сна

Сообщите врачу, если:

- Боль начала иррадиировать (отдавать) в конечность
- Появились жгучие боли или онемение
- Появились нарушения мочеиспускания/ дефекации
- Появилась слабость в конечностях
- Боль не уменьшается в покое или усиливается по утрам

Какие нагрузки стоит исключить:

1. **Осевую нагрузку на позвоночник** (жим штанги/гантелей стоя, приседания и выпады со штангой, наклоны со штангой, тяги с пола)
2. **Горизонтальные тяги без фиксации позвоночника** (тяга горизонтального блока, тяга штанги в наклоне, тяга гантели в наклоне). Выполняйте упражнения лежа или сидя
3. **Гиперэкстензии, скручивания на пресс с отрывом поясницы от пола**
4. **Растяжка поясницы** – нарушает стабильность мышц и усугубляет состояние. Занятия стретчингом и йогой пока стоит исключить
5. **Висение на турнике** – увеличивает компрессию и болевые ощущения. Во время висения происходит сокращение глубоких мышц спины, а не их расслабление.
6. **Прыжки, бег** – создают ударную нагрузку на позвоночник, лучше заменить их продолжительным низкоинтенсивным кардио

Список литературы:

1. Л.В. Климов, Е.С. Акарачкова Боль в спине у взрослых, клиническое руководство Москва 2022
2. Боль в нижней части спины (пояснице), ВОЗ, 19 июня 2023 г.
3. Дегенеративные заболевания позвоночника, Клинические рекомендации 2021

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ

