

## Durerea de spate (superioară sau inferioară)

Dacă vă confrunțați cu dureri de spate și doriți să evitați efectele secundare ale medicamentelor sau intervenții chirurgicale periculoase, puteți să vă adresați specialiștilor noștri în Managementul Durerii Cronice. Aici încercăm să tratăm pacienții fără a recurge la narcotice sau la intervenții chirurgicale. Continuați să citiți pentru a afla mai multe detalii despre durerile din partea superioară și inferioară a spatelui și pentru a afla cum tratăm această afecțiune.

### *Ce este durerea de spate?*

Durerea de spate este o afecțiune frecventă care poate fi acută sau cronică. Dacă apare brusc și durează 3 luni sau mai puțin, poate fi clasificată drept durere acută. Dacă durerile de spate durează mai mult de 3 luni și cauzează probleme de sănătate pe termen lung, pot fi clasificate ca dureri cronice. Durerile de spate sunt frecvente la adulții cu vârsta cuprinsă între 35 și 55 de ani. Cu toate acestea, durerile de spate pot afecta pe oricine, de orice vârstă. Acestea au legătură cu modul în care mușchii, oasele și ligamentele lucrează împreună în regiunea spatelui. Există mai multe simptome asociate cu dureri de spate de care ar trebui să fiți conștienți:

- redoarea spatelui
- tonus slăbit al spatelui
- amorteală la nivelul picioarelor
- sensibilitate sau durere oriunde în spate
- dificultăți de mișcare (uneori pot fi afectate statul în picioare sau mersul pe jos)
- durere înțepătoare sau surdă
- durere la atingere

Dacă asociat durerii de spate apar oricare dintre următoarele simptome, trebuie să vă adresați medicului cât mai curând posibil:

- dificultate la urinare sau incontinență urinară
- incontinență pentru fecale
- traumatism la nivelul spatelui
- durere care iriază până la picioare
- durere de spate continuă care nu cedează indiferent ce faceți
- durere sau amorteală la nivelul feselor, organelor genitale, coapsei sau picioarelor
- inflamația sau umflarea în partea superioară sau inferioară a spatelui
- febră
- slăbire în greutate

Dacă aveți oricare dintre aceste simptome, adresați-vă Departamentului de Management al Durerii. Vă putem ajuta să determinați cauza (sau cauzele) durerii de spate, astfel încât să vă putem oferi un tratament adecvat și eficient.

### *Ce cauzeaza dureri de spate?*

Există multe lucruri care pot provoca dureri de spate, indiferent dacă acestea sunt inferioare sau superioare. Iată câteva evenimente sau situații frecvente:

- muschi sau ligamente tensionate
- ridicarea unor greutăți într-un mod necorespunzător sau ridicând obiecte prea grele
- spasme musculare
- discuri herniate, alunecate sau rupte
- boala degenerativă de disc
- nerv strangulat
- artrită
- sacroileita
- radiculopatie lombară
- durere după operația la spate
- sindromul fațetar
- curbura anormală a coloanei vertebrale
- osteoporoză
- sciatică
- infecții
- cancerul coloanei vertebrale
- tulburări de somn
- o saltea nepotrivită
- statul în picioare, conducerea unui vehicul sau statul în poziții incomode pe perioade lungi de timp
- suprasolicitarea / suprainfundarea coloanei
- postura vicioasă
- munca fizică intensă
- obezitatea sau supraponderabilitatea
- depresia și anxietatea
- sarcina

După cum puteți vedea, lista cauzelor este destul de lungă (și se pot adăuga probabil și mai multe).

### *Dar cum tratez aceste dureri de spate?*

Terapiile tradiționale și terapiile alternative complementare pentru durerile de spate superioare și inferioare includ:

- terapia comportamentală cognitivă (CBT)
- eliminarea parțială a unei vertebre
- eliminarea parțială a unui disc (discectomie)
- inserarea unui disc artificial
- opțiuni chirurgicale

- injecții (Botox, cortizon, injecție steroidă epidurală, injecție transforaminală)
- fizioterapie
- antidepresive triciclice
- medicamente pentru durere (opioide și non-opioide)
- terapia TENS (stimulare nervoasă electrică transcutanată)
- acupunctura, shiatsu (cunoscut și sub numele de terapie cu degetul sub presiune)
- chiropractică
- arderea nervilor pentru eliminarea durerii
- stimulare de înaltă frecvență a măduvei spinării
- rizotomia (secționarea chirurgicală a unui nerv pentru eliminarea durerii)

### *Cum să gestionez durerea de spate?*

Vă întrebați cum să gestionați și să trăiți zi de zi cu aceste dureri de spate? Mulți dintre pacienții noștri se întreabă același lucru, dar noi vă putem oferi câteva sfaturi pentru a vă continua activitățile zilnice și pentru a diminua și / sau a preveni durerile de spate.

- Adresați-vă fizioterapeutului în legătură cu exercițiile pe care le puteți face pentru a întări mușchii spatelui. Este foarte important să vă îmbunătățiți forța musculară, deoarece aceasta va contribui la diminuarea durerilor de spate pe care le puteți avea. Exercițiile corect realizate trebuie să vizeze șoldurile, spatelul, abdomenul și regiunea pelvină.
- Atunci când ridicați ceva, nu contează cât de greu este, ridicați-vă întotdeauna cu genunchii în loc să utilizați spatelul. Acest lucru va lua presiunea de pe spatelul dvs., astfel încât să nu devină tensionat sau traumatizat, ceea ce poate duce până la urma la durere.
- Când vă aflați în picioare să aveți întotdeauna o poziție corespunzătoare. Poziția va deveni mai ușor de realizat atunci când aveți și mușchi mai puternici.
- Evitați să vă întindeți în pat atunci când vă doare spatelul. Așezarea este uneori în regulă, dar nu tot timpul. În schimb, adresați-vă medicului sau fizioterapeutului și întrebați dacă este în regulă să faceți niște exerciții de întindere sau alte exerciții ușoare.
- Dacă durerea se intensifică, adresați-vă medicului dumneavoastră. Este întotdeauna mai bine să îi spună medicul că nu ai nicio problemă și să fii în siguranță decât să îi pare rău mai apoi că nu ai întrebat.

### *Ce ar trebui să fac acum?*

Aveți dureri de spate inferioare sau superioare, dar nu doriți să începeți să luați o mulțime de medicamente cu multiple efecte secundare? Departamentul de Management al Durerii vă poate ajuta în ameliorarea durerilor de spate fără a recurge la intervenții chirurgicale. Primul pas pentru ameliorarea durerii de spate este solicitarea unei consultații. Putem stabili împreună ce tehnică de gestionare a durerii este cea mai potrivită situației dvs.