

# Как избавиться от боли в спине?

В 9 из 10 случаев человек может избавиться от боли в пояснице, следуя пунктам 1-7а.



**Для уменьшения боли используйте обезболивающие.**

За советом по поводу выбора обезболивающих вы можете обратиться к аптекарю, на консультационную линию семейных врачей 1220, а также на сайт центра семейного врача.

1

**В зависимости от самочувствия поддерживайте физическую активность, гуляйте. Не оставайтесь без движения в кровати!**

2

**Если боль не уменьшится через 5-7 дней, свяжитесь с центром семейного врача.**

!

Если вы не можете пошевелить ногой из-за серьезной травмы поясницы или испытываете трудности с опорожнением или контролем мочевого пузыря и кишечника, позвоните в скорую помощь или обратитесь в отделение скорой помощи.

3

**В центре семейного врача оценят ваше состояние и вы получите дальнейшие руководства и рекомендации по лечению.**

4

**При необходимости семейный врач направит вас к физиотерапевту.**

В процессе лечения боли важно следовать рекомендациям и инструкциям вашего физиотерапевта

5

**При необходимости семейный врач консультируется у врача восстановительного лечения, врача, специализирующегося на лечении боли, ортопеда или нейрохирурга.**

6

90% случаев болей в пояснице не требуют вмешательства врача-специалиста.

**Семейный врач даст вам рекомендации по дальнейшему лечению на основании ответа на консультации врача-специалиста.**

A

Путь своего лечения можно отслеживать на Портале здоровья [terviseportaal.ee](http://terviseportaal.ee). При необходимости проконсультируйтесь со своим семейным врачом о дальнейших шагах.

7

**Если врач-специалист установит необходимость вмешательства, он продолжит ваше лечение и свяжется с вами.**

B

**При необходимости дополнительные обследования/оценки для назначения лечения.**

8

Если у вас есть какие-либо вопросы о дальнейших шагах лечения, обратитесь в центр своего семейного врача.

**В зависимости от вашего состояния и лечения врач-специалист сообщит вам, каковы будут следующие шаги**

9



Прочитайте полную версию руководства для пациента

TERVISEKASSA

# Подборка упражнений для облегчения боли в пояснице

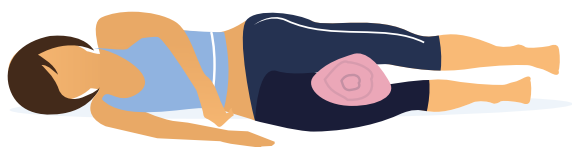
## Расслабляющие и ослабляющие боль упражнения

Есть несколько поз для расслабления. Попробуйте следующие позы и найдите наиболее удобные для вас. Попробуйте двигаться, несмотря на боль, это не повредит вашей спине.



### Лежание на спине

Поместите небольшой валик (например, скрученное в рулон полотенце) под шею и небольшую подушку/валик под колени, чтобы расслабить все тело. Если поясничный отдел позвоночника у вас широкий, вы также можете положить небольшую подушку под поясничную область. Расслабьте тело и мышцы. Лежите на спине 3-4 раза в день по 15 минут. В этом положении уменьшаются напряжение в мышцах и боль.



### Лежание на боку

Лягте на бок, слегка согните колени и положите подушку между коленями. Подложите подушку также и под голову. Найдите и займите удобное для вас положение. Постарайтесь полежать и на одном и на другом боку. Лежите в боку 3-4 раза в день приблизительно по 15 минут каждый раз. Вы можете использовать то же положение тела для сна.

## Легкие упражнения для уменьшения боли

Если ваше самочувствие позволяет, попробуйте выполнить следующие упражнения.

При каждом упражнении приведено рекомендованное количество повторений, но вы должны сами определить, насколько ваше состояние тела позволяет вам их выполнять. Если какое-то упражнение вам не подходит, вы можете сначала пропустить это упражнение. Боли в спине меняются каждый день, на следующий день попробуйте выполнить упражнение еще раз.



### Улучшение подвижности поясницы, улучшение тонуса ягодиц и живота

Лягте на спину, согните ноги в коленях и поставьте ступни на ширине плеч. Выпрямите опущенные руки рядом с телом. Напрягите мышцы живота – думайте, что вы втягиваете пупок внутрь (к земле) и вверх (к груди). Поднимите нижнюю часть ягодиц от земли, как будто закручивая воображаемый «хвост» между ног, и поднимайте ее так, чтобы нижняя часть спины оставалась неподвижной на полу.

Удерживайте положение с усилием 2-3 секунды. Расслабьте мышцы и затем снова повторите упражнение 10-20 раз.



### Улучшение подвижности поясницы, растяжка боковой стороны ноги.

Лягте на спину, одну ногу оставьте в выпрямленном положении, колено другой ноги обхватите обеими руками. Притяните колено к противоположному плечу, поясница при этом должна оставаться на полу неподвижной. Удерживайте данное положение 2-3 секунды и затем спокойно опустите ногу. Повторите то же самое с другой ногой. Повторите данное упражнение 10-15 раз попеременно с каждой ногой. NB! В случае, если у вас было проведено эндопротезирование тазобедренного сустава, посоветуйтесь со своим физиотерапевтом, какие именно упражнения вам подойдут.



Когда боль утихнет, постепенно переходите к более интенсивным упражнениям. Продолжайте выполнять упражнения. Физическая активность необходима как для облегчения боли, так и для предотвращения болей в пояснице.

[Посмотрите полные версии упражнений для облегчения боли в пояснице.](#)