Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 115*

Zalecenia dla pacjenta z bólami kręgosłupa.

Przestrzeganie kilku prostych zasad może zapobiec powstaniu przykrych dolegliwości:

- Prawidłowa postawa: chodzenie z głową lekko uniesioną z wyprostowanymi plecami.
- Siedzenie przy biurku: w czasie pracy w pozycji siedzącej konieczne są przerwy co godzinę na krótką gimnastykę.
- Podnoszenie ciężkich przedmiotów : bez schylania się, z przykucnięciem i powolnym podnoszeniem się.
- Odpowiednie obuwie: podeszwy powinny być grube i elastyczne, aby amortyzować wstrząsy. Ważne dla kobiet wysokie obcasy wyjątkowo.
- Wygodne miejsce do spania: materac powinien być niezbyt miękki ,ale jednocześnie sprężysty. Bez miękkiej dużej poduszki.
- Odprężające kąpiele: bardzo dobrze działa rozmaryn i lawenda a także różne sole do kąpieli. Krążenie krwi pobudza także prysznic. Łatwiej dzięki temu odprężyć się i usunąć bóle napięciowe.
- Spacery: podczas chodzenia pracuje wiele mięśni grzbietu .

  Ruch wpływa na ich wzmocnienie. W przypadku walki z bólami pleców podstawą sukcesu jest systematyczność, istotne jest więc ,aby na spacer chodzić codziennie.
- Odpowiednia waga ciała: nadwaga i otyłość znacznie przyśpiesza i nasila wystąpienie objawów bólowych kręgosłupa. Zmniejszenie wagi ciała jest bardzo istotnym punktem profilaktyki ,a także może zlikwidować objawy już istniejące.
- Środki przeciwbólowe: to ostateczność, po którą nie należy sięgać zbyt często.

  Ból z tyłu pleców to problem utrudniający codzienne funkcjonowanie.

  Warto zadbać o profilaktykę, by zminimalizować ryzyko i uniknąć poważnego dyskomfortu. Kluczowa jest zmiana trybu życia na bardziej aktywny, dbałość o przyjmowanie odpowiedniej pozycji ciała i utrzymanie prawidłowej wagi.
  W przypadku osób pracujących długo przy komputerze ważne jest profilaktyczne stosowanie ćwiczeń na plecy, rozciągających i wzmacniających – świetnym rozwiązaniem jest np. pływanie. Zadbajmy o wprowadzenie do swojej diety witamin i minerałów wspomagających układ mięśniowo-szkieletowy.

Ból kręgosłupa to zjawisko, z którym prawie każdy z nas ma czasem do czynienia. Dbając na co dzień o aktywność fizyczną, zdrową dietę i prawidłową postawę, minimalizujemy ryzyko wystąpienia poważnych problemów z kręgosłupem, uniemożliwiających normalne funkcjonowanie.

W przypadku bólu pleców należy zwrócić uwagę, aby dieta na kręgosłup zawierała białko i wapń. Najlepiej aby pochodziły one z warzyw strączkowych i nabiału. Białko to jeden z podstawowych elementów, odpowiadających za budowanie kości. Twaróg czy ser to także bogate źródło wapnia, sprawiającego, że kości i zęby stają się twarde i mniej podatne na uszkodzenia. .

Do zup mlecznych lepiej jest wykorzystywać mleko sojowe, migdałowe bądź inne roślinne, natomiast do diety dołączyć twaróg, kefir, maślankę i sery. Warto wiedzieć, że mleko wypłukuje wapń z organizmu, przez co wpływa na pojawianie się osteoporozy.

Bardzo zdrowym produktem w diecie na chory kręgosłup są też ryby– źródło kwasu omega3, odpowiadającego za sprawność kości.

Bibliografia:

1. Back Pain Facts and Statistics. https://www.acatoday.org/Patients/ What-is-Chiropractic/Back-Pain-Facts-and-Statistics Data dostępu: 17.02.2020.

2.Back Pain Health Center. https://www.webmd.com/back-pain/default.htm Data dostępu: 17.02.2020.

3. Back pain. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/back-pain/diagnosis-treatment/drc-20369911 Data dostępu: 17.02.2020.

4. Low Back Pain Fact Sheet. https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Fact-Sheets/Low-Back-Pain-Fact-Sheet Data dostępu: 17.02.2020.

5.Korabiusz K. i wsp. Przegląd najczęściej stosowanych metod fizjoterapii w zespołach bólowych kręgosłupa wśród pacjentów NZOZ ŚROD-MED w Policach. Journal of Education, Health and Sport. 2016;6(4):127-140.