

Kako dovesti križobolju pod nadzor

Informacije za pacijente



Ozbiljna stanja su vrlo rijetka

Bolovi u leđima su vrlo uobičajeni. Većina bolova u leđima nastaje uslijed manjih istezanja, što može jako boljeti, ali se ti bolovi ublaže u roku od nekoliko dana do nekoliko tjedana. Veći bolovi ne znače uvijek da je došlo do većeg oštećenja.

Zdravstveni djelatnici su obučeni za provjeru stanja leđa koja bi mogla iziskivati specijalne pretrage, testove ili uput specialisti.



Primijenite jednostavne strategije za suzbijanje boli

Većini osoba najviše odgovaraju jednostavne mjere za ublaživanje boli. Probajte staviti zavoje ili jastučice za grijanje, primijenite tehnike odvratanja pozornosti ili opušteno disanje.

U nekim slučajevima vam liječnik može preporučiti da kraće vrijeme uzimate sredstva protiv bolova koja se kupuju bez recepta ili na recept, koja će vam pomoći kretati se dok se oporavljate. Vaš liječnik će provjeravati kako napreduje oporavak kako biste što prije mogli prestati uzimati bilo koje lijekove.

Uporaba opioda i benzodijazepina može prouzročiti toleranciju i zavisnost, te ih treba izbjegavati.



Ne zaboravite, u većini slučajeva snimanje nije nužno

Vaš zdravstveni djelatnik će vas uputiti na testove ako su nužni. Rendgenske snimke križa i drugi skenovi obično ne pokazuju što uzroči bol. Snimke neće promijeniti tretman koji dobivate za bolove, ali će vas zato izložiti nepotrebnom zračenju. Zbog njih možete biti i zabrinuti, što će samo produžiti trajanje bolova.



Idite na kontrolu kod lokalnog zdravstvenog djelatnika

Bolove u leđima ćete najuspješnije suzbijati tako što ćete ostati aktivni. Zdravstveni djelatnik će vam dati savjet i potporu i pomoći će vam da se oporavite kao što se očekuje i vratite svom uobičajenom životu.

Dokazi pokazuju da pušenje usporava oporavak. Ako imate pitanja ili trebate pomoć kako biste prestali pušiti, razgovarajte s vašim zdravstvenim djelatnikom. Također možete kontaktirati službu NSW Quitline na 13 7848 (13 QUIT).



Nastavite se kretati – to vam je najbolje

Nastavite raditi sve što i obično radite, koliko god je to moguće, i svaki dan uradite malo više. Ako ste u radnom odnosu, ostanite na poslu ili se što prije vratite na posao, čak i ako je to samo na skraćeno radno vrijeme ili na lakše dužnosti. To će vam pomoći da se brže oporavite.

Izbjegavajte ležanje u krevetu. Previše odmaranja usporava oporavak. Ako mislite zaštititi leđa tako što ste stegnuti ili izbjegavate kretanje, stanje vam se može pogoršati.



Podsjećajte sebe na to da se većina ljudi vremenom oporavi

Kod većine ljudi bolovi u leđima ne znače da postoji ozbiljan ili dugoročni problem. Uvjerite sebe da će bolovi u leđima vremenom proći ako ostanete aktivni i pridržavate se savjeta vaših zdravstvenih djelatnika.

Usvojite zdrav način života (redovito vježbajte i skinite suvišne kile), jer ćete tako smanjiti rizik od eventualnih budućih bolova u križima.

Ako ste zaposleni, pitajte poslodavca postoji li pomoć za oporavak na radnom mjestu.

Zatražite hitnu pomoć od lokalnog zdravstvenog djelatnika ako:

- ✓ ne možete mokriti ili izgubite kontrolu nad crijevima
- ✓ primijetite promjene osjećaja u dijelovima na kojima sjedite (stražnjici, genitalijama i između nogu)
- ✓ vam se simptomi jako pogoršaju usprkos tretmana.

U hitnoj situaciji idite u lokalnu ustanovu za hitnu pomoć ili nazovite 000.

U situacijama koje nisu hitne prirode, kontaktirajte vašeg redovitog zdravstvenog djelatnika.

Plan za oporavak pacijenata koje bole leđa

ZA (IME PACIJENTA)	DATUM

KAKO ĆU OSTATI AKTIVAN/NA?

Pokušajte ne ležati ili ne sjediti dugo (osim kada spavate).

Dok ste budni, mijenjajte položaj tijela najmanje svakih 30 minuta (npr. sjedite, prošećite se, ležite na krevet, ponovno prošećite).

Pokušajte obavljati svoje uobičajene aktivnosti koliko god možete.

Postavite sebi ciljeve da svaki dan uradite malo više ili se prošećete malo dalje. Napravite stanke, ako ih trebate.

Počnite tako što ćete hodati

Hodanje je lak i siguran način za održavanje kretanja.

Primijenite i druge strategije za suzbijanje bolova.

Tople obloge, zavoje ili opušteno disanje vam mogu pomoći u održavanju uobičajenih aktivnosti.

Neka vam rad bude sastavni dio terapije za oporavak.

Razgovarajte s poslodavcem o tome što biste mogli raditi na poslu što bi vam pomoglo da ostanete aktivni i oporavite se. Također razgovarajte s vašim liječnikom o tome što možete raditi na poslu.

Raščistite sve nedoumice oko obavljanja aktivnosti.

[Pregledajte ovaj vodič](#), a nakon toga porazgovarajte s vašim zdravstvenim djelatnikom ako vam još uvijek nije sve jasno.

Drugo

ŠTO MI JOŠ MOŽE POMOĆI KAKO BIH NASTAVIO/LA S KRETANJEM?

Lijekovi vam mogu pomoći da ostanete aktivni. Vaš liječnik vam može prepisati jače lijekove za prvih nekoliko dana. Liječnik će vam reći kada ih trebate prestati uzimati, uz redovite kontrolne preglede i siguran plan za uporabu lijekova tijekom oporavka.

Ime / Naziv lijeka	Doza (koliko)	Koliko često (npr. dva puta na dan, prije poduzimanja aktivnosti)	Kada prestati

KOJI SU SLJEDEĆI KORACI ZA MENE?

Trebam li se obratiti zdravstvenom djelatniku i kada?

Kontrola kod	Kontakt podaci
Kada	

Kontaktirajte zdravstvenog djelatnika ako vam se stanje pogorša.

Izdala NSW agencija za kliničke inovacije (NSW Agency for Clinical Innovation) i NSW državno regulativno tijelo osiguravatelja (NSW State Insurance Regulatory Authority).