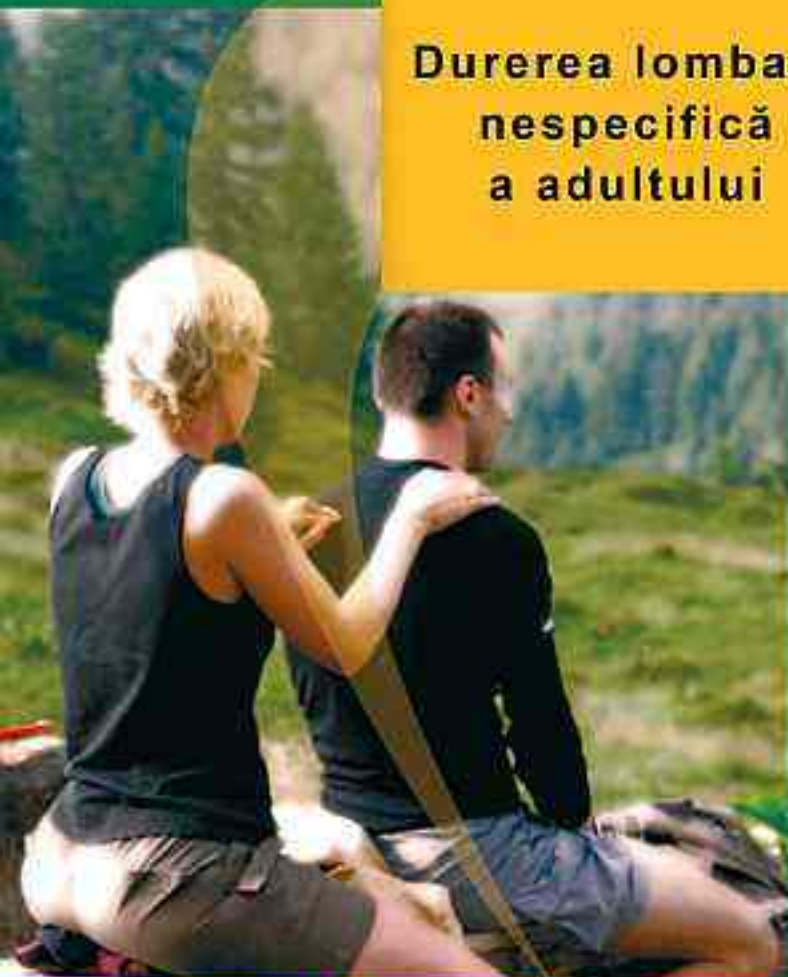




## Durerea lombară nespecifică a adultului





## CUM SĂ ÎNȚELEM MAI BINE PROBLEMELE LEGATE DE DUREREA LOMBARĂ NESPECIFICĂ

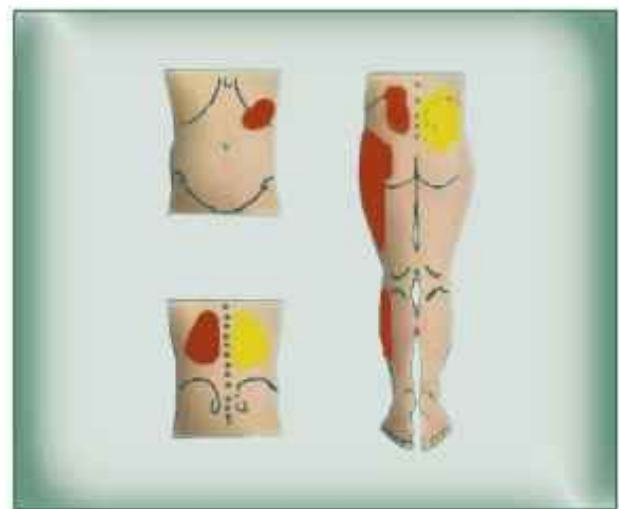
### Câteva noțiuni despre regiunea lombară și problemele legate de această zonă

Din punct de vedere anatomic, coloana vertebrală este alcătuită din oase mici numite vertebre. Aceste vertebre sunt suprapuse una peste alta, formând coloana vertebrală. Vertebrelor sunt despărțite între ele de niște discuri.



Regiunea lombară a coloanei vertebrale

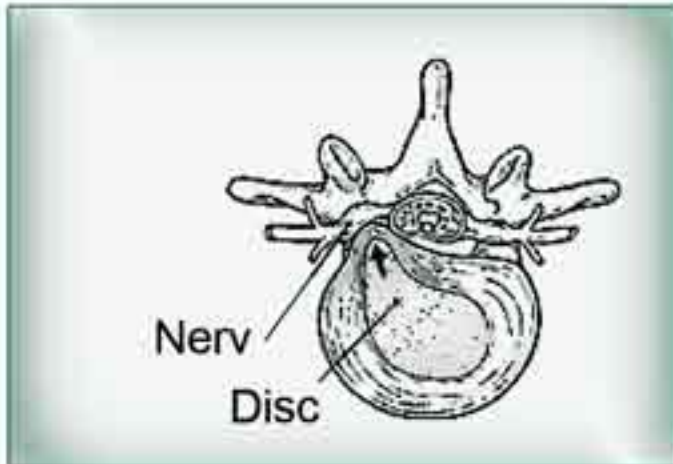
Vertebrelor sunt legate unele de altele prin intermediul ligamentelor. De aceste vertebre sunt atașați mușchii cu ajutorul unor benzi de țesut conjunctiv, numite tendoane. Vertebrelor prezintă un orificiu care prin suprapunere, formează canalul vertebral ce se întinde de-a lungul întregii coloane. Prin acest canal coboară măduva spinării începând de la baza craniului. Din măduva spinării se desprind nervii spinali care părăsesc canalul vertebral prin orificiile care se formează prin suprapunerea părților laterale ale vertebrelor.



Locul apariției durerii și iradierea la nivelul membrelor inferioare.



Poziția verticală, bipedă, este cea care determină ca zona inferioară a coloanei să suporte cea mai mare parte a greutății corpului. În aceste circumstanțe, problemele chiar minore la nivelul vertebrelor, ligamentelor, mușchilor sau tendoanelor din această regiune pot cauza senzația de durere în următoarele situații: la



ridicare, la aplecare sau răsucire într-o parte sau alta. Uneori un disc intervertebral poate presa un nerv spinal care iese din canalul vertebral și iritația acestui nerv determină durerea care iriază de-a lungul piciorului. Dacă durerea se menține deasupra genunchiului avem de a face cu durerea lombară; când durerea coboară sub nivelul genunchiului, putem vorbi de sciatică.

Comprimarea și iritarea nervului spinal prin hernierea discului intervertebral.

## Scopul acestei broșuri

Această broșură prezintă problemele legate de durerea lombară nespecifică a adultului. Simptomele durerii lombare nespecifice sunt:

- Durere sau disconfort în zona inferioară a spatelui.
- Durere iradiată la nivelul piciorului.

Simptomatologia durerii lombare vă poate împiedica să vă desfășurați activitățile zilnice sau cele care vă fac plăcere.

**O durere lombară poate să apară brusc sau gradat. Este acută atunci când durează o perioadă scurtă, de obicei câteva zile sau câteva săptămâni. Dacă se prelungește mai mult de 3 luni durerea nu mai este acută.**

Dacă vă supără spatele, să știți că nu sunteți singurul în această situație. Fiecare om are cel puțin o dată în viață o asemenea durere. Mulți dintre ei au mai mult de un episod acut de durere. Între episoadele dureroase majoritatea revin la activitățile lor cotidiene având simptomatologia diminuată sau absentă.

Această broșură încearcă să vă prezinte lucruri care trebuie știute în cazul apariției durerii lombare, ce anume trebuie făcut și ce trebuie să așteptați de la un medic de familie.



## Cauzele producerii durerii lombare



Durerea lombară a cărei cauză nu poate fi precizată se numește durere lombară nespecifică. De cele mai multe ori durerea poate fi produsă de tonusul muscular scăzut al mușchilor spatelui, o tensiune musculară crescută sau de un spasm muscular, de întinderi ligamentare sau rupturi de fibre musculare, de probleme articulare. Uneori iritarea sau presiunea exercitată de discurile intervertebrale asupra nervilor care părăsesc canalul vertebral, pot determina durere ce iradiază la nivelul feselor sau al coapselor.

Oamenii cu condiție fizică slabă sau care desfășoară activități ce includ ridicarea de greutăți, perioade lungi de stat în picioare sau așezat, au un risc ridicat de a prezenta o durere lombară. Toți acești oameni au șanse mai scăzute de vindecare completă sau vindecarea lor se face mai lent. Stresul emoțional și perioadele lungi de inactivitate pot duce la accentuarea durerii.

Acuzele dureroase de la nivel lombar pot fi de intensitate foarte mare dar puțini sunt cei care au aceste acuze determinate de o cauză majoră care să țină de oasele sau articulațiile coloanei vertebrale sau de o afecțiune medicală periculoasă.



## CUM TREBUIE SĂ REACȚIONĂM CÎND AVEM O DURERE LOMBARĂ

### Consultarea unui medic

Foarte mulți oameni care acuză o durere lombară nu consultă medicul de familie. De cele mai multe ori simptomele dispar, în câteva zile, fără nici un tratament. Solicitarea unei consultații la un medic de familie va fi luată în considerare în următoarele circumstanțe :

- Simptomele au un caracter sever,
- Durerea vă imobilizează și nu vă permite să desfășurați activitățile zilnice
- Acuzele nu dispar în interval de câteva zile.

**Dacă sunt probleme cu urinarea sau la evacuarea materiilor fecale, dacă simțiți o amorțire în regiunea organelor genitale sau a anusului, apariția unei slăbiciuni accentuate la nivelul membrilor inferioare, solicitați imediat medicul de familie.**



Medicul de familie va verifica dacă aveți o afecțiune medicală care să producă acuzele semnalate (sunt șanse mari ca să nu fie o cauză medicală gravă). Medicul de familie vă poate ușura suferința.

Medicul de familie vă solicită unele date :

- Întrebări legate de simptomatologie și ce anume nu puteți efectua din activitățile curente.
- Întrebări legate de trecutul medical
- Va efectua un examen medical general

### **Întrebări legate de simptomatologie**

Medicul de familie va dori să cunoască datele privind acuzele lombare. Vă prezentăm în continuare câteva exemple de întrebări care vă pot fi puse. Puteți scrie răspunsul în spațiile de sub fiecare întrebare :

**Când au început durerile ?**

.....  
.....  
.....

**Ce activități curente nu puteți să efectuați din cauza durerii ?**

.....  
.....  
.....

**Ce anume vă ușurează durerea și ce vă produce accentuarea ei ?**

.....  
.....  
.....

**Ați observat unele modificări la nivelul picioarelor ? Amorțire, slăbiciune musculară**

.....  
.....  
.....

**Când au apărut simptomele , ați observat o creștere a temperaturii corpului sau modificări legate de urinare cu arsuri sau durere?**

.....  
.....  
.....



## Întrebări legate de trecutul medical

Este bine să prezentați medicului tot ce știți despre trecutul dvs. medical, dacă ați avut boli și ce anume. Aici veți fi întrebat despre bolile avute în trecut. Puteți scrie răspunsurile în spațiile de sub întrebări:

**Ați mai suferit cu spatele în trecut ? Dacă da, când ?**

.....  
.....  
.....

**Ce boli ați mai avut (de exemplu: cancer, artrită, boli imunitare) ?**

.....  
.....  
.....

**Ce medicamente obișnuiți să luați ?**

.....  
.....  
.....

**Ați făcut recent injecții intravenoase ?**

.....  
.....  
.....

**Ați pierdut recent în greutate fără să țineți regim ?**

.....  
.....  
.....

Trebuie să spuneți despre tot ceea ce luați sau faceți pentru a vă ameliora simptomele: medicamente, creme sau unguente utilizate, alte remedii.

## Efectuarea unui examen medical general

Medicul de familie va examina regiunea lombară. Este posibil ca după examinarea medicală, medicul să nu găsească o cauză anume care să determine acuzele. Asta poate să însemne că simptomele nu sunt produse de o afecțiune medicală gravă. Foarte puțini oameni au aceste simptome produse de o afecțiune gravă. Este posibil să nu fie necesare teste speciale dacă acuzele dureroase se mențin numai câteva săptămâni.





## Alinarea suferinței

Medicul de familie vă poate ajuta să vă ușurați suferința, disconfortul sau alte acuze. Unele medicamente și alte tipuri de tratamente vă pot rezolva simptomele. Este bine de știut că în majoritatea cazurilor suferința se rezolvă de la sine.

## Aplicarea tratamentului



**Medicamentele** ajută la alinarea simptomelor durerii lombare. Tipul de medicament ce va fi recomandat depinde de simptomatologia prezentată și de disconfortul pe care îl acuzați.

- Când acuzele sunt ușoare sau moderate, se poate administra un medicament care se eliberează și fără prescripție medicală cum ar fi Paracetamol, Aspirină sau Ibuprofen. Aceste medicamente au efecte secundare reduse comparativ cu medicamentele care necesită prescripție medicală și nici nu sunt scumpe.
- Când acuzele sunt severe, medicul de familie prescrie medicamentele necesare.



*Pentru majoritatea oamenilor, medicamentele acționează bine în diminuarea acuzelor dureroase și a disconfortului. Unele medicamente pot avea și efecte secundare. De exemplu unii oameni nu pot lua aspirină și ibuprofen deoarece pot să prezinte iritația mucoasei gastrice sau chiar ulcer. Alte medicamente prescrise pentru durerea lombară pot produce somnolență. Acestea*

*nu vor fi luate dacă sunteți nevoiți să conduceți sau acționați unele echipamente mecanice. Discutați cu medicul de familie despre avantaje și riscuri în administrarea medicamentelor recomandate. Dacă apar efecte nedorite (cum ar fi greața, vărsăturile, etc.), opriți administrarea medicamentelor și informați imediat medicul.*

Medicul de familie vă poate recomanda una sau mai multe metode terapeutice care pot fi administrate o dată cu medicația sau după aceasta.

- **Aplicarea de căldură locală sau gheață** la nivelul spatelui. După 48 de ore de la debutul simptomelor, se poate aplica un pachet rece (sau o pungă cu gheață) pe zona dureroasă pentru 5 – 10 minute din când în când. Dacă simptomele durează peste 48 de ore, veți constata că aplicarea unei suprafețe calde sau o baie caldă vă poate ajuta la ameliorarea simptomelor.
- **Manipularea coloanei.** Acest tratament (utilizând forța mâinilor în manevrarea coloanei), poate fi de ajutor pentru unii, în prima lună de manifestare a durerilor lombare. Manevrelle trebuie făcute de un profesionist cu experiență în manipulare. Dacă simptomele nu încetează după 4 săptămâni trebuie consultat din nou medicul de familie.





Trebuie să aveți în vedere faptul că fiecare individ este diferit de ceilalți. Va trebui să vă informați de la medic despre ce este mai bun pentru ameliorarea suferințelor proprii.

## Alte tratamente aplicabile

Există și alte tratamente pentru ameliorarea durerii lombare. În timp ce aceste metode oferă o ameliorare pentru o perioadă scurtă de timp, nici unul nu s-a dovedit a fi capabil să ofere o vindecare rapidă sau să evite apariția recăderilor. Pot fi de asemenea, și costisitoare. Asemenea tratamente includ:

- Tracțiunile
- Stimularea nervoasă electrică transcutanată (TENS)
- Masajul
- Acupunctura
- Infiltrațiile la nivelul spatelui
- Corsetele
- Ultrasunetele



## Activitatea fizică

Medicul de familie va dori să cunoască cerințele de activitate fizică din viața zilnică (la locul de muncă sau activitățile zilnice). Până vă veți simți bine, medicul poate să vă recomande unele schimbări în desfășurarea activităților. Ar fi bine să discutați cu acesta despre propria situație.

În general, când durerea este severă, ar trebui să evitați :

- Ridicarea greutăților
- Ridicarea prin răsucire, aplecare în față și transportarea greutăților.
- Poziția șezând pentru perioade lungi de timp

**Cel mai important obiectiv este să vă reluați activitățile normale cât mai curând și cât mai în siguranță.**

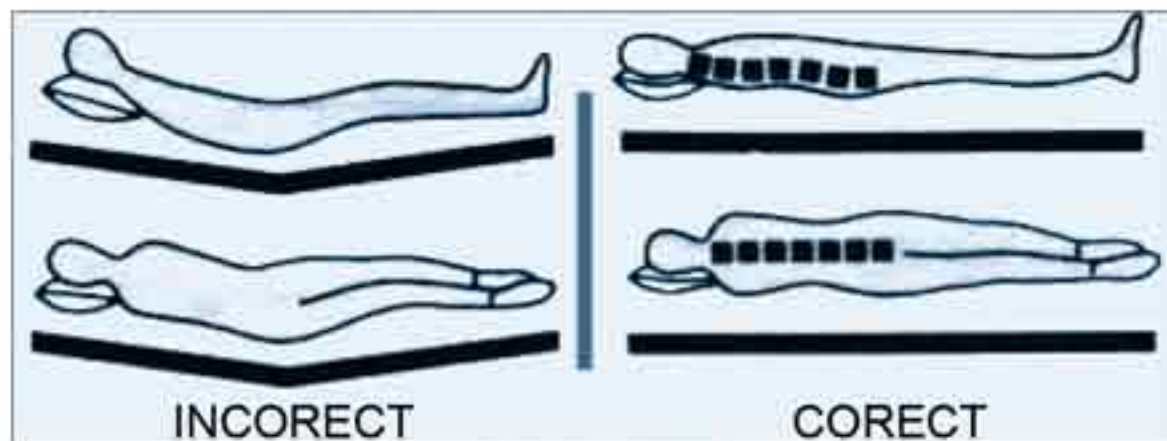
Medicul de familie și (dacă lucrați) angajatorul trebuie să vă ajute ca să decideți cât timp sunteți capabil ca să lucrați în siguranță la locul de muncă. Efortul trebuie să fie mărit în mod gradat pe măsură ce acuzele lombare se ameliorează.





## Repausul la pat

Dacă simptomele sunt severe, medicul de familie poate să vă recomande o perioadă scurtă de timp cu repaus la pat. Totuși, repausul la pat trebuie limitat la 2 sau 3 zile. Prelungind perioada de ședere în pat se poate produce slăbirea mușchilor și a oaselor cu încetinirea recuperării. Dacă simțiți nevoia de a sta culcat pe pat, ar fi bine să vă ridicați la fiecare câteva ore și să vă plimbați prin casă, chiar dacă asta vă produce durere. Apariția unui ușor disconfort, de câte ori vă reluați activitățile normale, este un lucru normal și asta nu înseamnă că vă faceți singur rău.



## Despre familie și serviciu

Acuzele dureroase lombare iau ceva timp până se rezolvă. Dacă activitățile de la locul de muncă sau activitățile zilnice vă agravează simptomele dureroase, este important să comunicați acest lucru familiei, supraveghetorului de la locul de muncă sau colegilor.

Concentrați-vă energia pentru a desfășura activitățile obișnuite cât mai confortabil, atât la locul de muncă cât și în familie. Fiți eficient, dar țineți cont de activitățile pe care nu sunteți capabil să le desfășurați.

## Ce puteți face acum

În timp ce așteptați ca să se îmbunătățească starea spatelui, veți putea fi capabil să vă faceți traiul mai confortabil dacă:



- Vă îmbrăcați și vă încălțați singur.
- Asigurați-vă că suprafața de lucru este la un nivel confortabil.
- Folosiți un scaun cu spătar ce poate fi ușor înclinat.
- Dacă trebuie să stați jos pentru perioade lungi de timp, încercați să vă odihniți picioarele pe podea sau pe un suport mic, pentru că este mai confortabil.



- Dacă trebuie să stați mai mult timp în picioare, încercați să vă odihniți câte un picior pe un suport nu prea înalt.
- Dacă trebuie să conduceți timp îndelungat, încercați să folosiți un rulou la nivelul mijlocului. De asemenea, aveți grijă ca să opriți mai des și să vă plimbați pentru câteva minute.
- Dacă aveți probleme în timpul somnului, încercați să dormiți pe spate cu o pernă sub genunchi, sau dormiți pe o parte cu genunchii îndoiți și, eventual, o pernă între genunchi.



**POZIȚII COMODE ÎN TIMPUL SOMNULUI**



### **Exercițiile fizice**

Este recomandată revenirea gradată la activitățile normale cu ajutorul exercițiilor fizice. Exercițiile fizice sunt importante pentru starea generală de sănătate și pot ajuta și la pierderea kilogramelor în plus (dacă este necesar). Dacă prezentați dureri lombare ușoare sau moderate, următoarele exerciții fizice se pot face fără a forța spatele :

- Mersul pe distanțe scurte.
- Folosirea unei biciclete staționare.
- Înotul

Este important să practicați orice tip de program de exerciții ușoare și în mod gradat să măriți viteza și durata de execuție. La început veți constata că simptomele se accentuează când exersați, dar nu trebuie să vă speriați. Dacă durerea se accentuează, contactați medicul de familie. Când deveniți capabil să vă întoarceți la activitățile normale în mod confortabil, este posibil ca medicul să vă recomande continuarea exercițiilor fizice aerobice sau a celor pentru spate.



### **Dacă starea de sănătate nu se îmbunătățește**

Majoritatea durerilor lombare se rezolvă repede, de obicei în decurs de 2-4 săptămâni. **Dacă situația nu se îmbunătățește în acest interval de timp, trebuie să contactați medicul de familie.**



## Teste speciale



Medicul de familie vă face o nouă examinare a spatelui și vă pune problema efectuării unor analize.

Aceste teste pot include o radiografie de coloană,

teste ale sângelui, sau analize mai deosebite, cum ar fi rezonanța magnetică nucleară (RMN) sau tomografia computerizată (CT) pentru a scana coloană.

na. Toate acestea îl vor ajuta pe medic să înțeleagă de ce nu se produce ameliorarea simptomelor și poate să recomande trimiterea către un specialist.

**Unele lucruri, cum ar fi stresul (presiuni la locul de muncă sau în familie), probleme de ordin personal sau emoțional, depresia sau probleme cu drogurile, consumul de alcool sau tutun, pot încetini recuperarea și este bine să prezentați aceste probleme medicului de familie.**



## Prevenirea durerii lombare

Cel mai bun mijloc de a preveni durerea lombară este să rămâneți sănătos. Dacă trebuie să ridicați greutate, chiar atunci când mijlocul pare în condiție bună, asigurați-vă că:

- Păstrați greutatea pe care o ridicați lângă corp.
- Evitați ridicarea greutății în timp ce vă răsuciți, vă aplecați în față.

Veți continua să practicați exerciții fizice după ce simptomele au dispărut. Sunt multe exerciții care pot întări musculatura corpului și a spatelui. Veți solicita medicului de familie informații privind aceste exerciții și care sunt cele mai indicate.



## Când apar recăderile

Peste jumătate dintre cei care reușesc să se recupereze după primul episod de durere lombară pot avea un nou episod în decursul a câțiva ani. Chiar dacă simptomele sunt diferite față de

primul episod, sau apare o condiție medicală nouă, ne putem aștepta la o recuperare rapidă și completă după fiecare episod.





## În timp ce spatele se recuperează

Este important de știut că atunci când suferiți de o durere lombară, cel mai probabil vă veți simți bine cât de curând.

Trebuie să vă gândiți mereu că sunteți cea mai importantă persoană care trebuie să aibă grijă de propriul spate și să vă ajutați pentru a reveni la activitățile obișnuite. Asta vă poate ajuta să vă amintiți că:

- Majoritatea durerilor lombare au o durată scurtă de timp și simptomatologia se ameliorează în mod frecvent cu puține medicamente sau chiar fără acestea.
- Durerea lombara poate fi supărătoare. Dar durerea este rar cauzată de afecțiuni grave ale spatelui.
- Exercițiile fizice vă pot face să vă recuperați mai repede și să prevină multe probleme. Un program regulat de exerciții poate ajuta la îmbunătățirea stării generale și revenirea la activitățile plăcute.



### Informații suplimentare

Informațiile din această broșură sunt extrase din "Durerea lombară nespecifică a adultului. Ghid pentru medicul de familie."

Ghidul a fost elaborat de un colectiv de medici de familie sub coordonarea Centrului Național de Studii pentru Medicina Familiei.

Mai multe informații despre ghid sau obținerea gratuită a unui exemplar din "Broșura Pentru Pacienți" puteți obține la Tel : (021) 21 15 927.