



الصورة: Françoise Fine

## آلام أسفل الظهر المفاجئة - ماذا يمكنني فعله؟

### عزيزتي المريضة، عزيزي المريض،

أنت تعاني منذ فترة قصيرة من آلام أسفل الظهر وتريد معرفة مصدر هذه الآلام وطريقة معالجتها وما يمكنك فعله لمواجهة ذلك. تعتبر آلام أسفل الظهر من بين الآلام الأكثر شيوعاً في ألمانيا، حيث تؤكد الدراسات أن حوالي 4 من أصل كل 5 ألمان تعرضوا لمثل هذه الأعراض مرة واحدة على الأقل في حياتهم. هذه المعلومات مخصصة للأشخاص الذين ما تزال لديهم الأعراض لمدة تقل عن 6 أسابيع.

### في لمحة واحدة: آلام أسفل الظهر المفاجئة

- تعتبر آلام أسفل الظهر كثيرة الحدوث. نتحدث عن آلام أسفل الظهر غير النوعية في الحالات التي يكون سببها ليس خطيراً ولا يتطلب اتخاذ إجراءات خاصة.
- تتراجع آلام أسفل الظهر المفاجئة لوحدها لدى غالبية المصابين بعد فترة قصيرة من الزمن.
- ستقوم طبيبتك/سيقوم طبيبك بإجراء مقابلة معك وبفحصك سريريا. حيث أنه غالباً ما يكون ذلك كافياً لاستبعاد وجود أسباب خطيرة لذلك، ولا يستلزم الأمر عادةً - في البداية - الخضوع لفحوصات أخرى، أو إجراء فحص بالأشعة السينية أو التصوير بالرنين المغناطيسي.
- يبقى الشيء المهم هو: الحركة. وذلك لأنها تعتبر أفضل وسيلة للقضاء على آلام أسفل الظهر. بينما يتم اللجوء إلى طرق أخرى - مثلاً تناول الأدوية - فقط كوسيلة داعمة. ينصح الخبراء بشكل واضح بعدم استعمال الحقن في الظهر.

### ◀ ما هي آلام أسفل الظهر؟

آلام أسفل الظهر هي الآلام التي تظهر في المنطقة السفلية للظهر وذلك أسفل قوس الأضلاع وفي أعلى منطقة الحوض، حيث غالباً ما يتعذر إيجاد سبب واضح لظهور هذه الأعراض. يتحدث الخبراء في هذه الحالة عن آلام أسفل الظهر غير النوعية. إذ غالباً ما تكون هذه الأخيرة غير خطيرة وتختفي لوحدها بعد مرور مدة زمنية قصيرة، ولا يوجد هناك علامات على وجود أسباب خطيرة لذلك، مثل الالتهابات أو كسور العمود الفقري. ومع ذلك فإن آلام أسفل الظهر المفاجئة هذه قد تشكل عبئاً نفسياً وتقلل من نشاطك اليومي.

### ◀ ما هو مصدر هذه الآلام؟

تحدث مثل هذه الآلام التي تصيب أسفل الظهر في حالة تأذي الأعصاب المتواجدة بالقرب من العمود الفقري. وقد تكون هناك أسباب كثيرة لذلك، منها على سبيل المثال:

- توتر العضلات
- اتخاذ وضعية غير سليمة للجسم
- فرط الوزن
- عدم الحركة
- الجلوس لمدة طويلة

قد تسبب أيضاً الأعباء النفسية أو المهنية اليومية في ظهور آلام أسفل الظهر وقد تؤثر على مسار هذه الأخيرة.

### ◀ الفحص

يجب في حالة إذا رجعت عيادة الطبيب بسبب آلام أسفل الظهر المفاجئة، التأكد أولاً من وجود سبب واضح للزيارة، لذلك ستقوم طبيبتك/سيقوم طبيبك باستفسارك وبفحصك سريريا، حيث عادة ما يُمكن ذلك من استبعاد ما إذا كان الأمر خطيراً. يتطلب إجراء المزيد من الفحوصات الأخرى، مثل وسائل التصوير الطبي (الكشف بالأشعة السينية أو التصوير بالرنين المغناطيسي أو التصوير المقطعي) أو الفحوصات المخبرية، فقط في الحالات الاستثنائية أو في الحالات التي تستمر فيها الآلام لمدة أكثر من 4 إلى 6 أسابيع.

### ◀ الظهر السليم

يتكون العمود الفقري من فقرات وأقراص فقرية، وبشكل المحور الداعم للجسم. إذ تقوم عضلات الظهر والأنسجة الضامة الكثيفة بتثبيت ودعمه. يتحمل العمود الفقري وزن كل من الرأس والذراعين والجذع، ويقوم في نفس الوقت بتمكين الجسم من القيام بحركات مثل.

## ◀ العلاج

تعتبر الحركة – بحسب ما تُؤكِّده دراسات مثبتة - أهم إجراء يمكن القيام به عند الإصابة بالآلام أسفل الظهر المفاجئة. ليس من الضروري أن تقوم لهذا الغرض بآراء تمارين رياضية عالية الأداء، بل إن المسألة تتعلق بالحفاظ قدر الإمكان على الأنشطة العادية للحياة اليومية أو توسيع مجال مزاولتها. قد تساعدك مسكنات الألم في ذلك بشكل مؤقت. يُنصَح في الغالب بتناول حبوب مسكنات الألم التي تدخل ضمن مجموعة مضادات الالتهاب اللاستيرويدية التقليدية (NSAIDs)، والتي تشمل المواد الفعالة ديكلوفيناك أو إيبوبروفين أو نابروكسين. إلا أن هذه الأخيرة قد تكون مصحوبة بآثار جانبية. ينصح الخبراء بتجنب تناول مُسكِّن الألم المعتاد باراسيتامول، وذلك لأن ما توصلت إليه الدراسات حالياً يشير إلى أن الدواء لم يساعد في القضاء على آلام أسفل الظهر. قد يكون البقاء في الفراش مُضِرّاً بالنسبة لكم. اثبتت العديد من الدراسات المهمة أن الإلتزام بالفراش لا يعمل على تحسين الأعراض، بل يؤدي إلى تفاقمها ويؤجّر الشفاء منها. كما أنه قد يكون لذلك تأثير سلبي على العضلات مما قد يزيد من خطر تشكيل جلطات الدم.

من الممكن أن يتم التفكير في اللجوء إلى استعمال وسائل غير دوائية في حال عدم الاستجابة الكافية على التمارين الرياضية والأدوية. قد يتم أيضاً إرشادك باستعمال - كوسيلة داعمة - العلاج الحراري أو الوخز بالإبر الصينية أو العلاج الحركي المرافق بتمارين خاصة.

لا ينبغي استخدام أساليب علاج أخرى، لأنه لم يتم - إلى حد الآن - إثبات فائدتها علمياً بما فيه الكفاية. ويدخل ضمن ذلك التدليك واستعمال الأشرطة المطاطية الطبية وأفرشة الأحذية والمعالجة بالحركة، إضافة إلى المعالجات بالكهرباء أو بالتبريد أو بالليزر أو بالموجات فوق الصوتية أو العلاج المغناطيسي، وغيرها. ستجد معلومات مفصلة بخصوص العلاج في إرشادات للمرضى بعنوان "ألم أسفل الظهر": أنظر الخانة

## ◀ المزيد من المعلومات

تعتمد هذه المعلومات الخاصة بالمريض على منشورة إرشادات للمرضى "آلام أسفل الظهر":

[www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz)

أُنشئت إرشادات المرضى في إطار برنامج إرشادات الرعاية الوطنية. يتم دعمها من طرف الجمعية الطبية الألمانية، الإتحاد الفدرالي لصناديق تأمين الأطباء واتحاد الجمعيات المهنية الطبية العلمية.

معلومات مختصرة إضافية "المعالجة الفعالة لآلام أسفل الظهر المزمنة": [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

مُنهجيات ومصادر: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/akuter-kreuzschmerz#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/akuter-kreuzschmerz#methodik)

الإتصال بمجموعات مساعدة الذات

ينبغي للتعرف على منظمة للمساعدة الذاتية بالقرب منكم، الإتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع ومساندة مجموعات مساعدة الذات):

www.nakos.de، الهاتف: 030 3101 8960

مسؤول عن المضمون

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

لحساب: المجموعة الاتحادية لأطباء التأمين الصحي (KBV) والجمعية الطبية الألمانية (BÄK)

الفاكس: 030 4005-2555

البريد الإلكتروني: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



## ◀ ما يمكنك القيام به بنفسك

■ حاول قدر الإمكان الحفاظ على نشاطك البدني أو استئنافه تدريجياً. يؤدي هذا إلى تحقيق تحسن سريع للألمك ويساعد على تجنب الإصابة بأمراض مزمنة.

■ تساعد الحركة على التخفيف من آلام أسفل الظهر. يمكنك اختيار نوعية الحركة المناسبة لك والتي لا تضر بالظهر - مثل السباحة أو المشي لمسافات طويلة أو ركوب الدراجات العادية. سيُمكنك ذلك من تقوية عضلات ظهرك وتحسين قوتك ومن قدرتك على التحمل والحركة.

■ قد يساعد إجراء تغييرات طفيفة في التخفيف من العبء الذي يتعرض له الظهر. قم - مثلاً - بتغيير الوضعية لمرات متعددة عند الوقوف أو الجلوس لفترة طويلة. إذا كنت ملزماً - بحكم نوعية عملك - بالجلوس لوقت طويل، فإنه بإمكانك مطالبة رب العمل بتوفير مقاعد مناسبة. إلا أنه من الأفضل أن تحرص على الوقوف من حين لآخر بصفة منتظمة، وأن تتمدد ثم تتمشى قليلاً.

■ إذا كنت تعاني من السمنة، فمن الأفضل أن تفقد شيئاً من الوزن حفاظاً على العمود الفقري.

■ ابحث عن معلومات التي تخص الأعراض التي تعاني منها وأنواع العلاج الممكنة. كلما ازداد معرفتك بذلك، سَهّل عليك التعامل مع الوضع.

■ نادراً ما تكون أسباب آلام أسفل الظهر خطيرة. انتبه بالرغم من ذلك إلى ظهور علامات أخرى: ينبغي لك في حال إذا ظهرت مشاكل أخرى إضافةً إلى الآلام، مثل ظهور أعراض شلل أو الشعور بالخدر أو صعوبات عند التبول أو الغائط، الإسراع إلى استشارة طبيبة أو طبيب. من المحتمل أن يكون ذلك بمثابة أعراض تدل على الإصابة بمرض والذي يتوجب معالجته فوراً.

مع أطيب التحيات

## SUDDEN BACK PAIN – WHAT CAN I DO?



Photo: © Françoise-Fine / Fotolia

### DEAR PATIENT,

You recently developed back pain and you would like to know what caused it, how to treat it and what you can do to relieve the discomfort.

In Germany back pain is one of the most frequent types of pain. Around four out of five Germans state that they have experienced discomfort of this kind at least once in their lives.

This information is intended for people who have been suffering from back pain for less than six weeks.

### At a glance: sudden back pain

- Back pain is very common. If it is not caused by anything dangerous necessitating special treatment. The term used to describe this condition is *non-specific back pain*.
- In most people affected by it, sudden back pain normally disappears on its own after a short period of time.
- Your doctor will ask you a few questions and then do a physical examination. This is usually enough to rule out any worrying causes. Initially, no further examinations are normally required, no x-ray or MRI either.
- What is important is: staying active. This is the best way of relieving back pain. Other methods, for instance medication, merely constitute additional forms of support. Healthcare professionals specifically advise against back injections.

### ▶ THE HEALTHY BACK

The human spine consists of vertebrae and intervertebral discs. It forms the stable axis of the body. Back muscles and strong connective tissue stabilise the spine.

The spine bears the weight of the head, arms and torso. At the same time, it facilitates movements like bending, stretching or turning.

### ▶ WHAT IS BACK PAIN?

Back pain is pain in the region of the back below the ribcage and above the buttocks. In most cases, there is no clear reason for the symptoms. The term used by healthcare professionals to describe this condition is *non-specific back pain*. It is usually harmless and gets better after a short period of time. There are no signs of dangerous causes such as inflammation or fractured vertebrae. However, this sudden back pain may cause discomfort and limit you in your daily life.

### ▶ WHERE DOES THIS PAIN COME FROM?

Back pain occurs when the nerves close to the spine are irritated. There are several possible reasons for this, for instance:

- tense muscles
- poor posture
- obesity
- lack of exercise
- too much time spent sitting down

Daily, emotional or professional pressures may also trigger back pain and influence how it develops.

### ▶ THE EXAMINATION

When you consult your doctor about sudden back pain, he will first attempt to identify whether there is a clear cause. To this end, your doctor will ask you a few questions and then undertake a physical examination.

Normally, this suffices to rule out anything serious. Only in exceptional cases or when the pain lasts longer than 4 to 6 weeks, may other tests such as imaging procedures (x-ray, MRI, CT) or laboratory tests be carried out.

### ▶ TREATMENT

If you suddenly develop back pain, it is important to keep moving. Highly reliable studies have confirmed this. You do not have to engage in any intensive sports activities. The more you stick to or keep building on your normal daily activities, the better.

Pain killers may provide temporary relief. Pain killers from the group of *non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)* are the most frequently recommended. They include active agents such as diclofenac, ibuprofen and naproxen. But they may have side effects. Healthcare professionals do, however, advise against taking the common painkiller paracetamol. According to the latest studies, this medication did not reduce back pain. Bed rest can harm you. Many reliable studies have shown that bed rest does not improve but rather exacerbates this condition and delays recovery. Moreover, it can have a detrimental effect on muscles and increases the risk of blood clot formation.

If physical exercise and medication do not offer sufficient relief, non-medicinal procedures are another additional option. For instance, heat therapy, acupuncture or movement therapy may be offered in combination with back training sessions.

Other procedures should be avoided as their benefits have not been sufficiently proven scientifically up to now. They include massage, medical taping, insoles, occupational therapy and treatments involving electricity, cold, lasers, magnetic fields or ultrasound.

The Patient Guideline "Back Pain" contains extensive information about treatment: see box.

### ▶ MORE INFORMATION

This Patient Information is based on the **Patient Guideline "Back Pain"**:

[www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz)

The Patient Guideline was prepared as part of the Programme for National Care Guidelines. It is funded by the German Medical Association (BÄK), the Association of Statutory Health Insurance Physicians (KBV) and the Working Group of Scientific Medical Societies (AWMF).

Further brief information "Actively handling persistent back pain": [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Methodology and sources: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/akuter-kreuzschmerz#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/akuter-kreuzschmerz#methodik)

#### Contact to self-help groups

You can find out from NAKOS (national contact and information office for the encouragement and support of self-help groups) where there is a self-help group in your area: [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

### ▶ WHAT YOU CAN DO

- Try to maintain your normal level of physical activity as well as you can or return to it gradually. This will promote a speedy recovery from your disorder and will prevent chronic illness.
- Physical exercise alleviates back pain. Choose a type of exercise that you enjoy and is kind to your back, for instance swimming, walking or cycling. This will build up your back muscles and improve your strength, endurance and flexibility.
- Minor changes can relieve the strain on your back. Change your position frequently when standing or sitting for longer periods of time. If you have to spend a lot of time sitting down at work, talk to your employer about suitable seating. The best strategy is however to regularly stand up, stretch and take a few steps.
- If you are overweight, shedding a few kilos will reduce the pressure on your spine.
- Find out more about your condition and possible forms of treatment. The more you know, the better you will be able to deal with it.
- Back pain is only rarely caused by something serious. Nonetheless, be on the lookout for additional signs. If, in addition to pain, you experience symptoms of muscle paralysis, numbness or difficulty in passing water or emptying your bowels, consult a doctor immediately. These may be symptoms of a condition that requires immediate attention.

Responsible for the content:  
German Agency for Quality in Medicine (ÄZQ)  
Joint institution of BÄK and KBV  
Fax: 030 4005-2555  
E-mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)



With the compliments of



## LOMBALGIE AIGUË – QUE FAIRE ?



Photo : © Françoise Fine

### CHÈRE PATIENTE, CHER PATIENT,

Vous souffrez depuis peu de lumbalgie et vous voulez savoir d'où viennent ces douleurs, comment les traiter et ce que vous pouvez faire par vous-même.

En Allemagne, les lumbalgies font partie des douleurs les plus fréquentes. Environ 4 Allemands sur 5 déclarent avoir déjà eu ce type de douleurs au moins une fois dans leur vie. La présente information s'adresse aux personnes qui présentent des douleurs depuis moins de 6 semaines.

#### En bref : lumbalgie aiguë

- Les douleurs lombaires sont fréquentes. Lorsque leur origine n'est pas dangereuse et ne nécessite pas de mesures particulières, on parle de *lumbalgie non spécifique*.
- Chez la plupart des sujets, les lumbalgies aiguës s'améliorent spontanément en peu de temps.
- Votre médecin vous posera des questions et vous auscultera. Cela suffit pour exclure des causes plus graves. Dans un premier temps, d'autres examens tels qu'une radiographie ou une IRM ne sont pas nécessaires.
- L'important est de bouger ! L'exercice est le meilleur remède. D'autres méthodes, comme les médicaments, ne sont envisagées qu'à titre de soutien. Les spécialistes ne recommandent pas l'administration d'injections dans le dos.

#### ► UN DOS SAIN

La colonne vertébrale est composée de vertèbres et de disques intervertébraux. Elle constitue l'axe stable du corps. Les muscles du dos et le tissu conjonctif ferme assurent son maintien.

La colonne vertébrale porte le poids de la tête, des bras et du tronc. Elle permet en même temps des mouvements comme se pencher, s'étirer ou se tourner.

#### ► LA LOMBALGIE : QU'EST-CE QUE C'EST ?

La lumbalgie est une douleur au niveau du dos, en dessous de l'arc costal et au-dessus du pli fessier. Le plus souvent, il n'y a pas de raison claire expliquant les douleurs. Les spécialistes parlent dans ce cas de *lumbalgies non spécifiques*. Généralement, elles sont bénignes et disparaissent en peu de temps. Elles ne sont pas révélatrices de causes plus graves comme des inflammations ou des fractures de vertèbres. Néanmoins, ces douleurs lombaires soudaines peuvent être pénibles et vous limiter dans votre quotidien.

#### ► D'OÙ VIENNENT CES DOULEURS ?

Les douleurs lombaires surviennent lorsque les nerfs près de la colonne vertébrale sont irrités. Il peut y avoir de multiples raisons à cela, par exemple :

- tensions musculaires
- mauvaises postures
- surpoids
- manque d'exercice
- position assise prolongée

Les sollicitations du quotidien, psychiques ou professionnelles peuvent aussi déclencher des lumbalgies et influencer leur évolution.

#### ► L'EXAMEN MÉDICAL

Si vous vous présentez chez votre médecin avec des douleurs lombaires survenues subitement, celui-ci cherchera d'abord s'il y a une cause précise. Il vous posera donc des questions et vous auscultera.

En général, ceci permet d'exclure des causes plus graves. Dans certains cas ou si les douleurs persistent plus de 4 à 6 semaines, des examens complémentaires (radiographie, IRM, scanner) ou des analyses de laboratoire seront envisagés.

## ► Lombalgie aiguë

### ► LE TRAITEMENT

En cas de lombalgie aiguë, le plus important est de bouger. Ceci a été prouvé par des études. Il n'est pas question de performances sportives de haut niveau. Il s'agit plutôt de maintenir ou d'augmenter les activités normales de la vie quotidienne dans la mesure du possible. Des antalgiques peuvent vous aider temporairement. Les antalgiques du groupe des *anti-inflammatoires non stéroïdiens* (AINS) sont les plus indiqués. Le diclofénac, l'ibuprofène et le naproxène sont des substances actives de ce groupe. Ces médicaments peuvent avoir des effets secondaires. Par contre, les spécialistes déconseillent le paracétamol. Selon les études actuelles, ce médicament n'aide pas en cas de douleurs lombaires. Le repos au lit peut être nocif. De nombreuses études probantes ont montré que rester au lit ne réduit pas les douleurs, mais les renforce et retarde la guérison. De plus, l'impact sur les muscles peut être négatif et il est possible qu'un caillot se forme.

Si de l'exercice et les médicaments n'aident pas suffisamment, des méthodes non médicamenteuses peuvent être envisagées en complément. Par ex., la thérapie, l'acupuncture ou la kinésithérapie associées à des cours spécifiques peuvent vous être proposées en soutien.

D'autres méthodes ne doivent pas être utilisées car les preuves scientifiques de leur efficacité ne sont pas suffisantes. Citons entre autres les massages, bandages adhésifs thérapeutiques, semelles orthopédiques et traitements reposant sur l'électricité, le froid, le laser, les champs magnétiques ou les ultrasons.

Vous trouverez de plus amples informations sur le traitement dans le guide du patient « Lombalgie » : voir encadré.

### ► POUR PLUS D'INFORMATIONS

Cette information aux patients repose sur le **guide du patient « Lombalgie »** :

[www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz)

Le guide du patient a été élaboré dans le cadre du programme de développement national des guides médicaux. Les autorités responsables de ce programme sont l'ordre fédéral des médecins (Bundesärztekammer), l'association fédérale des médecins conventionnés (Kassenärztliche Bundesvereinigung) et l'association des sociétés scientifiques médicales (Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften).

Autre information « Actif contre la lombalgie chronique » : [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Méthodologie et sources : [www.patienten-information.de/kurzinformationen/akuter-kreuzschmerz#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/akuter-kreuzschmerz#methodik)

#### Entraide

Pour trouver une organisation d'entraide près de chez vous, informez-vous auprès de NAKOS (agence nationale d'information et de contact pour le soutien des groupes d'entraide) : [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Téléphone : 030 3101 8960

Responsable du contenu :  
Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)  
Institut commun du BÄK et de la KBV  
Fax : 030 4005-2555  
E-mail : [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patienteninformation.de](http://www.patienteninformation.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)



### ► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

- Essayez de conserver une activité physique normale ou reprenez-la petit à petit. Ceci contribue à réduire rapidement vos douleurs et permet de prévenir une évolution chronique.
- L'exercice réduit les douleurs lombaires. Choisissez un type d'exercice qui vous plaît et qui ménage votre dos, par ex. la natation, la randonnée ou le cyclisme. Ainsi, vous renforcerez les muscles de votre dos et vous améliorerez votre force, votre endurance et votre mobilité.
- Les petits changements peuvent soulager votre dos. Changez souvent de position si vous êtes par ex. longtemps en position debout ou assise. Si vous travaillez beaucoup assis, demandez à votre employeur des sièges adaptés. Mais le mieux est de vous lever régulièrement, de vous étirer et de faire quelques pas.
- Si vous avez de l'embonpoint, perdre du poids déléstera votre colonne vertébrale.
- Informez-vous sur vos douleurs et sur les formes de traitement possibles. Plus vous serez informé, plus vous saurez comment gérer vous-même votre lombalgie.
- Les lombalgies ont rarement des causes graves. Néanmoins, faites attention aux signes supplémentaires : si en plus des douleurs, vous avez des problèmes tels qu'une paralysie, une insensibilité ou des difficultés à uriner ou à aller à la selle, consultez un médecin sans attendre. Il peut s'agir de signes d'une maladie qui nécessite un traitement.

Remis gracieusement par

## ВНЕЗАПНАЯ БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ – ЧТО ДЕЛАТЬ



Фотография: © Françoise-Fine

### УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

С недавних пор вы чувствуете боль в пояснице и хотите знать, что ее вызывает, как она лечится и как противодействовать ей самостоятельно.

В Германии боли в пояснице относятся к самым распространенным. Около 4 человек из 5 говорят, что сталкивались с ними хотя бы раз в жизни.

Данная информация адресована людям с болями, длящимися менее 6 недель.

#### Кратко: внезапная боль в пояснице

- Боли в пояснице встречаются часто. Если нет серьезных нарушений, требующих специального лечения, говорят о *неспецифических болях*.
- У большинства пациентов острые боли вскоре проходят сами собой.
- Лечащий врач задаст вопросы и проведет осмотр. Обычно этого достаточно, чтобы исключить серьезные причины. Дальнейшее обследование, в том числе рентген и МРТ, пока, как правило, не нужно.
- Важно больше двигаться. Движение – лучшее средство против боли. Другим видам лечения, например лекарствам, отводится лишь вспомогательная роль. Инъекции в спину специалисты настоятельно не рекомендуют.

### ▶ ЗДОРОВАЯ СПИНА

Позвоночник состоит из позвонков и межпозвоночных дисков и образует стабильную ось тела. Его поддерживают мышцы спины и плотная соединительная ткань.

Позвоночник удерживает вес головы, рук и туловища и позволяет нам двигаться: наклоняться, выпрямляться, поворачиваться.

### ▶ ЧТО ТАКОЕ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ?

Боли в пояснице – это боли в области спины между реберной дугой и ягодицами. Чаще всего однозначной причины их появления нет. Специалисты говорят в таких случаях о *неспецифических болях*. Обычно они безобидны, проходят вскоре сами собой и не указывают на опасные нарушения: воспаления или переломы позвонков. Однако острые боли в пояснице беспокоят и мешают в повседневной жизни.

### ▶ ОТКУДА БЕРУТСЯ БОЛИ?

Боли возникают, если потревожены нервы вблизи позвоночника. Причин появления болей может быть много, например:

- перенапряжение мышц
- нарушения осанки
- избыточный вес
- недостаток движения
- долгое сидение

Эмоциональный стресс, нагрузки в быту и на работе также могут вызывать боли в пояснице и влиять на их интенсивность.

### ▶ ОБСЛЕДОВАНИЕ

При жалобах на острую боль в пояснице врач сначала выяснит, есть ли однозначная причина ее возникновения. Он задаст вопросы и проведет осмотр.

Обычно таким образом исключаются серьезные отклонения. Лишь в редких случаях или при болях, продолжающихся более 4-6 недель, будет назначено дальнейшее обследование: визуализация (рентген, МРТ, КТ) или лабораторные анализы.

### ▶ ЛЕЧЕНИЕ

При появившихся болях в пояснице самое главное – двигаться. Это подтверждают высококачественные исследования. При этом не нужно показывать высокие спортивные результаты. Важнее по возможности сохранить и повысить обычную физическую активность в повседневной жизни.

Какое-то время вам помогут болеутоляющие. В первую очередь рекомендуют средства группы *традиционных нестероидных противовоспалительных препаратов* (НПВП). К ним относятся диклофенак, ибупрофен и напроксен. Однако они могут иметь побочные действия. Применять распространенное болеутоляющее парацетамол специалисты не советуют. По последним данным, это лекарство не помогает при болях в пояснице. Постельный режим только вредит. Ряд убедительных исследований доказывает, что постельный режим не снимает, а, наоборот, усиливает симптомы и затягивает выздоровление. К тому же он отрицательно влияет на функцию мышц и повышает опасность образования тромбов.

Если двигательной активности и лекарств недостаточно, прибегают к немедикаментозным методам. Дополнительно могут предложить термотерапию, акупунктуру, двигательную терапию в сочетании со специальными упражнениями.

Применять иные методы лечения не стоит, так как их польза еще недостаточно подтверждена наукой. Это массаж, кинезиотейпы, стельки, эрготерапия, а также электро-, крио-, лазеротерапия, лечение магнитным полем и ультразвуком.

Подробную информацию о лечении вы найдете в рекомендациях для пациентов «Боль в пояснице»: см. блок ниже.

### ▶ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМИ

- Старайтесь по возможности сохранить обычную физическую активность или постепенно восстанавливать ее. Это способствует быстрому выздоровлению и предупреждает длительное течение болезни.
- Движение уменьшает боль. Можете выбрать любую двигательную активность, которая приносит вам радость и щадит спину, например плавание, пешие или велосипедные прогулки. Так вы укрепите мышцы спины, повысите силу, выносливость и гибкость.
- Незначительные коррективы могут снять нагрузку на спину. Чаще меняйте позу, когда долго стоите или сидите. Если на работе вам приходится много сидеть, попросите предоставить подходящую мебель. Но еще лучше регулярно вставать, потягиваться, прохаживаться по помещению.
- Если у вас избыточный вес, на пользу вашему позвоночнику пойдет похудение.
- Соберите информацию о ваших симптомах и возможных видах лечения. Чем больше вы будете знать, тем лучше справитесь с болями.
- Боли в пояснице редко имеют серьезные причины. Тем не менее игнорировать сопутствующие симптомы нельзя: если наряду с болями вы ощущаете потерю подвижности мышц, онемение, испытываете трудности при мочеиспускании или опорожнении кишечника, немедленно обратитесь к врачу. Эти симптомы могут указывать на заболевания, которые необходимо лечить.

### ▶ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Данная информация основана на **рекомендациях для пациентов «Боли в пояснице»**:

[www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz)

Рекомендации были составлены в рамках программы Национальных рекомендаций по медицинскому обеспечению. Финансируется Федеральной врачебной палатой (BÄK), Федеральным объединением врачей больничных касс (KBV) и Комиссией научно-медицинских обществ.

Бюллетень «Активно противостоять постоянным болям в пояснице»: [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Методика и источники: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/akuter-kreuzschmerz#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/akuter-kreuzschmerz#methodik)

#### Контактные данные организаций взаимопомощи

Данные организаций взаимопомощи по месту жительства вы узнаете в NAKOS (Национальный контактный и информационный центр создания и поддержки групп взаимопомощи): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Тел.: 030 3101 8960

Ответственный за содержание:  
Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)  
Совместный институт BÄK и KBV  
Факс: 030 4005-2555  
Эл.почта: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)



С рекомендацией



## DOLOR LUMBAR REPENTINO – ¿QUÉ PUEDO HACER?



Imagen: © Françoise Fine

### ESTIMADA PACIENTE, ESTIMADO PACIENTE: ► ¿QUÉ ES EL DOLOR LUMBAR?

Usted tiene dolor lumbar desde hace poco tiempo y quiere saber de dónde vienen esas molestias, cómo se pueden tratar y qué puede hacer para evitarlas.

El dolor lumbar es uno de los dolores más frecuentes en Alemania. Alrededor de cuatro de cada cinco alemanes dicen haber padecido estas molestias al menos una vez en su vida.

La presente información va dirigida a las personas cuyas molestias sean de menos de seis semanas de duración.

#### Sinopsis: Dolor lumbar repentino

- El dolor lumbar es algo frecuente. Si no se debe a una causa grave que exija medidas especiales, hablamos de *dolor lumbar inespecífico*.
- En la mayoría de las personas, el dolor lumbar repentino mejora por sí solo después de poco tiempo.
- Su médico le hará algunas preguntas y una exploración física. En la mayoría de los casos será suficiente para descartar causas graves. No suelen ser necesarios más exámenes de momento, ni siquiera una radiografía o una resonancia magnética.
- Lo importante es el movimiento. Es lo más eficaz para el dolor lumbar. Otros métodos, como los medicamentos, solo son una medida de apoyo. Los expertos desaconsejan expresamente las inyecciones en la espalda.

### ► LA ESPALDA SANA

La columna vertebral consta de vértebras y discos intervertebrales y forma el eje estable del cuerpo. Los músculos de la espalda y el tejido conjuntivo denso le dan soporte.

La columna vertebral soporta el peso de la cabeza, los brazos y el tronco. Asimismo, permite realizar movimientos como flexiones, estiramientos o torsiones.

### ► ¿QUÉ ES EL DOLOR LUMBAR?

El dolor lumbar es un dolor en la zona de la espalda por debajo del arco costal y por encima de la región glútea. En la mayoría de los casos, no hay un motivo concreto para las molestias. En este caso, los expertos hablan de dolor lumbar inespecífico. Normalmente es inocuo y desaparece en poco tiempo. No hay indicios de causas graves, como inflamaciones o fracturas vertebrales. Sin embargo, estos dolores lumbares repentinos pueden ser molestos y afectar a su vida cotidiana.

### ► ¿DE DÓNDE PROCEDEN ESTOS DOLORES?

Este tipo de dolor lumbar aparece cuando se irritan los nervios próximos a la columna vertebral. Para ello puede haber muchas razones, por ejemplo:

- tensiones musculares
- malas posturas
- sobrepeso
- falta de movimiento
- permanecer sentado mucho tiempo

El estrés cotidiano, emocional o laboral también puede causar dolor lumbar e influir en su evolución.

### ► LA EXPLORACIÓN

Cuando se acude al médico con un dolor lumbar repentino, primero debe aclararse si existe un motivo concreto. El médico le hará algunas preguntas y le examinará físicamente.

Por lo general, con esto se descarta la posibilidad de cualquier patología seria. Solo en casos excepcionales o si el dolor persiste durante más de cuatro a seis semanas, se puede considerar la posibilidad de realizar otras pruebas, como estudios de imagen (radiografías, resonancia magnética, TAC) o análisis de laboratorio.

### ► EL TRATAMIENTO

Para el dolor lumbar repentino lo más importante es la actividad física. Así lo han demostrado estudios de prestigio. Para ello, no es necesario conseguir un alto rendimiento deportivo, se trata, más bien de mantener o ampliar las actividades normales de la vida cotidiana en la medida de lo posible. Además, los analgésicos pueden ayudarle temporalmente. Los más recomendables pertenecen al grupo de los antiinflamatorios no esteroideos (AINE) tradicionales. Estos incluyen los principios activos diclofenaco, ibuprofeno o naproxeno. Sin embargo, pueden tener efectos secundarios. Los profesionales desaconsejan uso de paracetamol, un analgésico común. Según los estudios actuales, este medicamento no es útil para el dolor lumbar. Guardar reposo en cama puede ser perjudicial para usted. Muchos estudios concluyentes demuestran que el reposo en cama no alivia las molestias, sino que las intensifica y retrasa la curación. Además, puede afectar de forma desfavorable a los músculos y aumenta el riesgo de que se formen coágulos de sangre.

Si la actividad física y los medicamentos no le ayudan suficientemente, también se pueden contemplar procedimientos no farmacológicos. Como medida de apoyo, le pueden recomendar por ejemplo, aplicación de calor, acupuntura o fisioterapia junto con medidas formativas.

No se deben utilizar otros métodos, ya que su utilidad no ha sido todavía suficientemente demostrada científicamente. Entre ellos, se estarían los masajes, las cintas de kinesiología, las plantillas ortopédicas, la ergoterapia, así como métodos con aplicación de corrientes, frío, láser, campos magnéticos o ultrasonidos.

Puede encontrar información detallada sobre el tratamiento en la guía para los pacientes denominada "Dolor lumbar", véase el recuadro.

### ► MÁS INFORMACIÓN

La presente información para el paciente se basa en la **Guía para el paciente "Dolor lumbar"**: [www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz)

Esta guía para el paciente se ha elaborado en el marco del programa nacional de guías de práctica clínica. Cuenta con el apoyo de la Colegio Federal de Médicos, la Asociación de Médicos de los Seguros de Salud y la Agrupación de las Sociedades Médicas Científicas.

Más información resumida en "Activamente contra el dolor lumbar crónico": [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Metódica y fuentes: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/akuter-kreuzschmerz#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/akuter-kreuzschmerz#methodik)

#### Organizaciones de autoayuda

Consulte en NAKOS (Oficina de Información Nacional para el Apoyo e Iniciativa de los Grupos de Autoayuda) dónde se encuentra la organización de autoayuda más cercana: [www.nakos.de](http://www.nakos.de), tel.: 030 3101 8960

### ► LO QUE PUEDE HACER USTED MISMO

- Intente mantener su actividad física normal en la medida de lo posible o reanudarla gradualmente. Esto ayudará a mejorar rápidamente sus molestias y a prevenir enfermedades crónicas.
- El ejercicio moderado alivia el dolor lumbar. Puede elegir un tipo de ejercicio que le guste y que le resulte fácil de realizar, por ejemplo, nadar, hacer senderismo o montar en bicicleta. De esta manera se fortalecen los músculos de la espalda y se mejora su tonicidad, resistencia y movilidad.
- Con unos pequeños cambios puede aliviar su espalda. Por ejemplo, cambie de postura más a menudo cuando esté de pie o sentado mucho tiempo. Si tiene que permanecer sentado muchas horas en el trabajo, puede hablar con su empleador para conseguir un asiento adecuado. Sin embargo, lo mejor es levantarse regularmente, estirarse y caminar un poco.
- Si tiene sobrepeso, perdiendo peso puede descargar su columna vertebral.
- Infórmese sobre sus molestias y las posibles formas de tratamiento. Cuanto más sepa sobre ello, mejor podrá afrontarlas.
- El dolor lumbar rara vez se debe a causas graves. No obstante, preste atención a algunos síntomas adicionales: si el dolor viene acompañado de problemas como parálisis, entumecimiento o dificultad para orinar o defecar, debe consultar a su médico inmediatamente. Pueden ser síntomas de una enfermedad que necesite tratamiento.

Responsable del contenido:  
Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)  
Instituto conjunto de BAK y KBV  
Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)



Por recomendación

## ANİ BEL AĞRISI – NE YAPABİLİRİM?



Foto: © Françoise Fine

### SEVGİLİ HASTA,

Bir süredir bel ağrılarınız var ve siz şikayetlerinizin nedenini, nasıl tedavi edilebileceğini ve kendinizin neler yapabileceğini merak ediyorsunuz. Bel ağrıları Almanya'da en sık görülen ağrı türlerindedir.

Yaklaşık beş kişiden dördü yaşamlarında en az bir kez böyle bir ağrı geçirmiş olduklarını bildirmektedir. Bu bilgilendirme metni şikayetleri altı haftadan daha az bir süredir devam eden kişiler için hazırlanmıştır.

#### Kısaca: Ani bel ağrısı

- Bel ağrısı sık görülür. Özel tedbirlerin alınmasını gerektiren tehlikeli bir nedenden kaynaklanmadığında *spesifik olmayan bel ağrılarından söz edilir*.
- Ani bel ağrıları çoğu kişide genelde kısa süre içerisinde kendiliğinden iyileşir.
- Doktorunuz sorular sorar ve fiziksel muayenenizi yapar. Ciddi nedenleri elimine etmek için genellikle bu yeterli olur. Genelde bu aşamada başka bir muayeneye gerek kalmaz; röntgen ve MR da yapılmaz.
- Önemli: Hareket önemlidir ve bel ağrısı için en etkilisidir. İlaç gibi başka yöntemler yalnızca destek amaçlı kullanılır. Uzmanlar bele iğne yapılmasını kesinlikle önermezler.

### ► SAĞLIKLI BİR SIRT

İnsan omurgası, omurlardan ve disklerden oluşur. Omurga, vücudun stabil aksını oluşturur. Sırt kasları ve sıkı bağ dokusu omurgayı destekler. Omurga; baş, kollar ve gövdenin ağırlığını taşır. Ayrıca eğilme, esneme veya dönme gibi hareketleri olanaklı kılar.

### ► BEL AĞRISI NEDİR?

Bel ağrısı, kaburga yayının altında ve kuyruk sokumunun üzerindeki sırt bölgesinde meydana gelen ağrıdır. Genellikle bel ağrısının net bir nedeni bulunamamaktadır. Uzmanlar buna *spesifik olmayan bel ağrısı* derler. Bunlar genelde zararsızdır ve kısa sürede normale dönerler. Böylesi bir durumda bel ağrısının, iltihaplanma veya omurga kırıkları gibi tehlikeli bir nedenden kaynaklandığına dair bir belirti bulunmaz. Yine de ani gelişen bel ağrıları sıkıntı yaratabilir ve günlük yaşamınızı kısıtlayabilir.

### ► BU AĞRILARIN KAYNAĞI NEDİR?

Bu türden bel ağrıları omurganın yakınındaki sinirler tahriş olduğunda meydana gelir. Bunun çok sayıda nedeni olabilir; örneğin:

- Kas tutulması
- Yanlış duruş
- Aşırı kilo
- Çok az hareket
- Uzun süre oturma

Gündelik, ruhsal veya mesleki sıkıntılar da bel ağrısına yol açabilir ve ağrının seyrini etkileyebilir.

### ► MUAYENE

Ani bel ağrısıyla doktora gittiginizde önce bunun kesin bir nedeninin olup olmadığı açıklığa kavuşturulmak zordur. Bunun için doktor size sorular sorar ve sizin fiziksel muayenenizi yapar.

Bunlar genelde şikayetlerin ciddi nedenlerden kaynaklanmadığını tespit etmek için yeterlidir. Yalnızca istisnai durumlarda veya dört ile altı hafta arasından daha uzun süren ağrılarda görüntülü teşhis yöntemleri (röntgen, MR, CT) veya laboratuvar muayeneleri söz konusu olur.

### ► TEDAVİ

Ani bel ağrılarında en önemli şey harekettir. Bunu çok nitelikli araştırmalar ispatladı. Bunun için yüksek sportif performans göstermeniz gerekmez. Asıl söz konusu olan günlük yaşamın normal aktivitelerini olabildiğince devam ettirmek ya da çoğaltmaktır.

Bu konuda ağrı kesiciler kısa bir süreliğine size yardımcı olabilir. Eğer ilaç kullanılacaksa tercihen Diclofenac, İbuprofen veya Naproxen gibi geleneksel steroid olmayan anti inflamatuvar ilaçlar önerilir. Ancak bunların yan etkileri görülebilir. Uzmanlar alışlagelmiş olarak kullanılan Paracetamol'u tavsiye etmezler. Güncel bir araştırmanın sonuçları bu ilacın bel ağrısına etki etmediğini gösterdi.

Yatak istirahati size zarar verebilir. Birçok nitelikli araştırma yatak istirahatinin şikayetleri azaltmadığını, aksine daha da artırdığını ve iyileşme sürecini geciktirdiğini gösterdi. Yatak istirahati ayrıca kaslar üzerinde olumsuz etki yaratabilir ve kan pıhtısı oluşma tehlikesini artırır.

Hareket ve ilaçlar yeterince fayda etmediğinde ilaveten ilaçsız tedavi yöntemleri söz konusu olabilir. Destekleyici tedaviler olarak ısı terapisi, akupunktur veya eğitici tedbirlerle birlikte hareket terapisi verilebilir.

Diğer yöntemler, faydaları bilimsel olarak henüz yeterince kanıtlanmış olmadığından uygulanmamalıdır. Bunlar arasında masaj, Kinesio-Tapes, tabanlık, ergoterapi ve aynı zamanda elektrik, soğuk, lazer, manyetik alanlar veya ultrason tedavileri vardır.

Tedaviyle ilgili ayrıntılı bilgileri "Bel Ağrısı" adlı hasta kılavuzundan okuyabilirsiniz: Bkz. kutu.

### ► KENDİNİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ

- Elinizden geldiğince hareketli kalmaya çalışın veya adım adım tekrar eski halinize dönmeye çalışın. Böylelikle şikayetlerinizin daha hızlı iyileşmesi teşvik edilir ve kronik hastalıkların önüne geçilir.
- Hareket bel ağrısını dindirir. Yüzmek, uzun yürüyüş veya bisiklet sürmek gibi hoşunuza giden ve sırtınıza yüklenmeyen bir hareket türü seçebilirsiniz. Böylelikle sırt kaslarınızı güçlendirip gücünüzü, dayanıklılığınızı ve hareketliliğinizi geliştirirsiniz.
- Küçük değişiklikler sırtın yükünü azaltabilir. Uzun süre oturduğunuz veya ayakta kaldığınızda daha sık pozisyonunuzu değiştirin. İş yerinde çok oturmak zoradaysanız işvereninizle üzerinde oturabileceğiniz uygun mobilya konusunda konuşun. En iyi yapılabilecek şey ise düzenli olarak arada bir ayağa kalkmanız, gerinmeniz ve birkaç adım yürümenizdir.
- Aşırı kilolarınız varsa zayıflamak omurganızı rahatlatır.
- Şikayetleriniz ve mümkün olan tedavi türleri konusunda bilgi edinin. Bu konularda ne kadar çok bilginiz olursa ağrılarla o kadar iyi baş edebilirsiniz.
- Bel ağrılarını çok ender olarak ciddi nedenlere dayandır. Ancak ortaya çıkan ek belirtilere yine de dikkat edin: Ağrılara ek olarak felç belirtisi, uyuşukluk hissi veya idrar yaparken ya da büyük abdestte zorlanma gibi şikayetler meydana geliyorsa zaman kaybetmeden bir doktora başvurmalısınız. Bu şikayetler tedavi edilmesi gereken bir hastalığın belirtileri olabilir.

### ► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni, "Bel Ağrısı" adlı hasta kılavuzu esas alınarak hazırlanmıştır.

[www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz)

Hasta kılavuzu Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları programı çerçevesinde hazırlanmıştır. Bundan sorumlu olan kurumlar Federal Tabip Odası (BÄK), Sigorta Doktorları Federal Birliği (KBV) ve Bilimsel Tıp Uzman Kuruluşları Birliği'dir (AWMF).

Diğer hasta bilgilendirme metni "Sürekli Ağrılara Karşı Aktif Olmak" için: [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Yöntem ve Kaynaklar: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/akuter-kreuzschmerz#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/akuter-kreuzschmerz#methodik)

#### Öz yardım gruplarıyla iletişim

Yakınıınızda hangi öz yardım gruplarının bulunduğunu NAKOS (Öz Yardım Gruplarının Teşviği ve Desteklenmesi İçin Ulusal İletişim ve Bilgi Merkezi) aracılığıyla öğrenebilirsiniz: [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Görevlendiren: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) ve Bundesärztekammer (BÄK)

Faks: 030 4005-2555

E-Posta: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



Samimi tavsiyelerle