



ZALECENIA PIEŁĘGNIARSKIE

WSKAZANIA DLA PACJENTA Z ZESPOŁEM PRZECIĄŻENIOWO-BÓLOWYM KRĘGOSŁUPA.

Zespół przeciążeniowo – bólowy kręgosłupa charakteryzuje się długotrwałymi dolegliwościami bólowymi o różnym nasileniu, z tendencją do nawrotów. Jest jedną z najczęstszych przyczyn występowania przewlekłych bólów kręgosłupa.

Objawy :

- Ból o charakterze ostrym lub tępym, najczęściej o zmiennym nasileniu,
- Nasilenie dolegliwości występuje po zwiększonej aktywności kręgosłupa.
- Napady bólowe występują cyklicznie – kilka razy w roku, czasem kilka razy w miesiącu.
- Ograniczenie zakresu ruchu, uczucie zablokowania w stawach kręgosłupa.
- Mogą pojawić się napięciowe bóle głowy oraz zawroty.

Zalecenia :

1. W fazie ostrej :
 - leki
 - odpoczynek (odciążenie kręgosłupa)
 - odpowiednia fizykoterapia
2. Po wyciszeniu nasilonych objawów
 - ćwiczenia wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe oraz zmniejszające ich napięcie.
 - kontrola prawidłowej postawy, stabilizacja kręgosłupa
 - zabiegi terapii manualnej oraz masaże tkanek głębokich
 - kiedy postępowanie zachowawcze nie jest skuteczne, wykonuje się blokady dostawowe z leków przeciwzapalnych i przeciwbólowych.