

# Διαχείριση πόνου χαμηλά στην πλάτη

## Πληροφορίες για ασθενείς



### Οι σοβαρές καταστάσεις είναι πολύ σπάνιες

Ο πόνος στην πλάτη είναι πολύ συχνός. Οι περισσότεροι πόνοι στην πλάτη συνδέονται με μικροτραυματισμούς, οι οποίοι μπορεί να είναι πολύ επώδυνοι αλλά θα βελτιωθούν σε λίγες ημέρες ή εβδομάδες. Ο χειρότερος πόνος δεν σημαίνει πάντα μεγαλύτερη βλάβη.

Οι επαγγελματίες υγείας είναι εκπαιδευμένοι να ελέγχουν για παθήσεις της μέσης που μπορεί να απαιτούν ειδικές έρευνες, εξετάσεις ή παραπομπή σε ειδικό.



### Χρησιμοποιήστε απλές στρατηγικές ανακούφισης από τον πόνο

Για τους περισσότερους ανθρώπους, η απλή ανακούφιση από τον πόνο είναι η καλύτερη. Δοκιμάστε θερμικές περιτυλίξεις ή θερμικές συσκευασίες, τεχνικές απόσπασης της προσοχής ή χαλαρή αναπνοή. Μερικές φορές ο γιατρός σας μπορεί να σας συστήσει βραχυπρόθεσμα φάρμακα κατά του πόνου που δεν κυκλοφορούν στο φαρμακείο ή συνταγογραφούμενα φάρμακα για να σας βοηθήσει να συνεχίσετε να κινείστε όσο αναρρώνετε. Ο γιατρός σας θα ελέγξει την πρόδοό σας, ώστε να σταματήσετε τη χρήση οποιουδήποτε φαρμάκου το συντομότερο δυνατό.

Η χρήση οπιοειδών και βενζοδιαζεπινών μπορεί να οδηγήσει σε ανοχή και εξάρτηση και πρέπει να αποφεύγεται.



### Να θυμάστε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν χρειάζονται σαρώσεις

Ο επαγγελματίας υγείας σας θα κανονίσει εξετάσεις εάν αυτές απαιτούνται. Οι ακτινογραφίες και άλλες εξετάσεις της κάτω μέσης συνήθως δεν δείχνουν την αιτία του πόνου. Δεν αλλάζουν τον τρόπο αντιμετώπισης του πόνου σας και σας εκθέτουν σε περιττή ακτινοβολία. Μπορεί να σας κάνουν να ανησυχήσετε, με αποτέλεσμα ο πόνος να παραμείνει για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.



### Συνεχίστε την παρακολούθηση με τον τοπικό σας επαγγελματία υγείας

Μπορείτε να διαχειριστείτε καλύτερα τον πόνο στην πλάτη σας παραμένοντας δραστήριοι. Ο επαγγελματίας υγείας σας θα σας παρέχει συμβουλές και υποστήριξη και θα σας βοηθήσει να βεβαιωθείτε ότι βελτιώνεστε όπως αναμενόταν και ότι επιστρέφετε στην κανονική σας ζωή.

Εάν καπνίζετε, τα στοιχεία δείχνουν ότι αυτό μπορεί να επιβραδύνει την ανάρρωσή σας. Επικοινωνήστε με τον επαγγελματία υγείας σας εάν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις ή χρειάζεστε βοήθεια για να κόψετε το κάπνισμα. Εναλλακτικά, επικοινωνήστε με τη Γραμμή Διακοπής Καπνίσματος της NSW στο 13 7848 (13 QUIT).



### Συνεχίστε να κινείστε - είναι το καλύτερο πράγμα που μπορείτε να κάνετε

Συνεχίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τη συνήθη δραστηριότητά σας, κάνοντας λίγο περισσότερο κάθε μέρα. Εάν εργάζεστε, παραμείνετε στην εργασία σας ή επιστρέψτε στην εργασία σας το συντομότερο δυνατό, ακόμη και αν πρόκειται για μερική απασχόληση ή μειωμένα καθήκοντα. Αυτό θα σας βοηθήσει να ανακάμψετε πιο γρήγορα. Αποφύγετε την κατάκλιση. Η υπερβολική ξεκούραση επιβραδύνει την ανάρρωσή σας. Η υπερβολική προστασία της πλάτης σας με το να σφίγγεστε ή να αποφεύγετε την κίνηση μπορεί να επιδεινώσει τα πράγματα.



### Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι οι περισσότεροι άνθρωποι βελτιώνονται με τον καιρό.

Για τους περισσότερους ανθρώπους, ο πόνος στην πλάτη δεν σημαίνει ότι υπάρχει σοβαρό ή μακροχρόνιο πρόβλημα. Να είστε σίγουροι ότι η μέση σας θα καλυτερεύσει με τον καιρό, αν παραμείνετε δραστήριοι και ακολουθήσετε τις συμβουλές που σας έχουν δώσει οι επαγγελματίες υγείας.

Υιοθετώντας έναν υγιεινό τρόπο ζωής (τακτική άσκηση και απώλεια περιττού βάρους) μπορείτε να μειώσετε τον μελλοντικό κίνδυνο εμφάνισης πόνου στη μέση.

Εάν εργάζεστε, ρωτήστε για την υποστήριξη που μπορεί να είναι διαθέσιμη για να σας βοηθήσει να αναρρώσετε στην εργασία σας.

### Αναζητήστε επείγουσα φροντίδα από τον τοπικό σας επαγγελματία υγείας εάν:

- ✓ Δεν μπορείτε να ουρήσετε ή χάνετε τον έλεγχο αφόδευσης
- ✓ Παρατηρείτε αλλαγές στην αίσθηση (τα οπίσθια, τα γεννητικά σας όργανα και μεταξύ των ποδιών σας)
- ✓ Τα συμπτώματά σας χειροτερεύουν πολύ, παρά τη θεραπεία.

**Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, επισκεφθείτε τα επείγοντα περιστατικά της περιοχής σας, ή καλέστε το 000.**

**Σε μη επείγουσες καταστάσεις, επικοινωνήστε με τον συνήθη σας επαγγελματία υγείας.**

# Σχέδιο ανάρρωσης από πόνο στην πλάτη

ΤΟΥ (ΟΝΟΜΑ ΑΣΘΕΝΟΥΣ)	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ
----------------------	------------

## ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΩ ΕΝΕΡΓΟΣ;

**Προσπαθήστε να μην ξαπλώνετε ή να μην κάθεστε για πολλή ώρα (εκτός αν κοιμάστε).**

Αλλάζετε θέση τουλάχιστον κάθε 30 λεπτά όταν είστε ξύπνιοι (π.χ. καθίστε, μετά περπατήστε, ξαπλώστε σε ένα κρεβάτι, περπατήστε ξανά).

**Προσπαθήστε να κάνετε τις συνήθειες δραστηριότητές σας όσο περισσότερο μπορείτε.**

Θέστε στόχους για να κάνετε λίγο περισσότερη δραστηριότητα ή σχεδιάστε να περπατάτε κάθε μέρα. Κάντε διαλείμματα αν χρειαστεί.

### Ξεκινήστε με περπάτημα

Το περπάτημα είναι ένας εύκολος και ασφαλής τρόπος για να διατηρήσετε την κίνησή σας

### Χρησιμοποιήστε άλλες στρατηγικές διαχείρισης του πόνου.

Τα θερμικά πακέτα, οι θερμικές περιτυλίξεις ή η χαλαρή αναπνοή μπορεί να σας βοηθήσουν να συνεχίσετε τις συνήθειες δραστηριότητές σας.

### Χρησιμοποιήστε την εργασία ως μέρος της ανάρρωσής σας.

Συζητήστε με τον εργοδότη σας για το τι μπορείτε να κάνετε στην εργασία σας για να σας βοηθήσει να παραμείνετε δραστήριοι και να αναρρώσετε. Μιλήστε επίσης με το γιατρό σας για το τι μπορείτε να κάνετε στην εργασία σας.

### Αντιμετωπίστε όποιες ανησυχίες έχετε σχετικά με τη διατήρηση της δραστηριότητας.

[Δείτε αυτόν τον οδηγό](#) και, στη συνέχεια, μιλήστε με τον επαγγελματία υγείας σας, εάν εξακολουθείτε να έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες.

Άλλα

## ΤΙ ΑΛΛΟ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΩ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ;

Τα φάρμακα μπορούν να σας βοηθήσουν να παραμείνετε δραστήριοι. Ο γιατρός σας μπορεί να συνταγογραφήσει ισχυρότερα φάρμακα για τις πρώτες ημέρες. Θα σας συμβουλεύσει πότε να σταματήσετε να τα χρησιμοποιείτε, με τακτικές αναθεωρήσεις, παρέχοντας ένα ασφαλές σχέδιο φαρμακευτικής αγωγής κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης.

Όνομα φαρμάκου	Δοσολογία (πόσο)	Πόσο συχνά (π.χ. δύο φορές την ημέρα, πριν από τη δραστηριότητα)	Πότε να σταματήσετε

## ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ;

**Πρέπει να επισκεφθώ έναν επαγγελματία υγείας και πότε;**

Ανασκόπηση με	Στοιχεία επικοινωνίας
Πότε	

**Επικοινωνήστε με τον επαγγελματία υγείας σας εάν η κατάστασή σας επιδεινωθεί.**

Παραγωγή: NSW Agency for Clinical Innovation και NSW State Insurance Regulatory Authority.