

Bolovi u krtima

kod odraslih i dece



Mnogi ljudi se žali na bolove u krtima. Naporan dan, pogrešan pokret, predugo sedenje - mnogo toga može biti uzrok bolova u krtima. Često ne može da se ustanovi tačan uzrok. Bolovi u krtima su u većini slučajeva bezazleni i nakon nekoliko nedelja ili meseci obično prolaze sami od sebe.

Koje vrste bolova u krtima postoje?

Bolovi u krtima su bolovi u donjem delu leđa.

- Uzrok bola često **ne** može jasno da se ustanovi. Ovaj oblik bolova u krtima se odnosi na većinu slučajeva.
- Uzrok bola se može ustanoviti (npr. diskus hernija, osteoporoza): Za takve specifične bolove u krtima postoje odgovarajuće terapije.

Šta možete sami da učinite kod bolova u krtima bez jasnog uzroka?

- Pokušajte da **nastavite sa svakodnevnim aktivnostima**. Redovno kretanje pomaže da se smanje bolovi u krtima. Stoga ostanite što aktivniji i izbegavajte dugotrajno sedenje ili ležanje. Češće menjajte položaj, redovno ustajte i napravite nekoliko koraka.
- **Toplotna terapija**, npr. u obliku toplog pakovanja može da pomogne u kombinaciji sa fizičkim aktivnostim (kretanje).
- Ako bolovi u krtima duže potraju, ozbiljno razmotrite psihičke faktore opterećenja (npr. stres na poslu) kao mogući uzročnik. Fizikalna terapija može da pomogne.

Lekovi leče simptome bolova u krtima, ali ne i njihove uzroke. Kod akutnih bolova, lekovi mogu biti podrška drugim načinima lečenja. Cilj je da se pacijenti što pre vrate svojim redovnim aktivnostima.

Osnovno načelo kod uzimanja lekova glasi: Onoliko koliko je potrebno, a što manje moguće.

Važno: Bez lekarskog saveta nemojte duže vreme uzimati lekove protiv bolova! Nakon dužeg uzimanja lekova se mogu pojaviti neželjeni efekti.

Kada je neophodno odmah potražiti medicinski savet?

Odmah se obratite porodičnom lekaru ako vas bole leđa I:

- ako imate osećaj obamrlosti / mravinjanja u predelu genitalija, u predelu stražnjice ili nogu.
- ako imate problema sa mokrenjem.
- ako osećate mišićnu slabost u nogama.
- ako ne možete da kontrolišete bešiku ili pražnjenje creva.
- ako imate telesnu temperaturu veću od 38°C.
- ako gubite težinu bez jasnog uzroka.
- ako imate neku oteklinu ili deformaciju na leđima.
- ako se bolovi tokom mirovanja ili noću ne povlače, odn. čak se i pogoršavaju.
- ako bolovi pojavljuju nakon neke nezgode, npr. pada ili saobraćajne nesreće.

Da li je ordinacija vašeg porodičnog lekara trenutno zatvorena?

Obično je dovoljno ako ordinaciju pozovete narednog radnog dana.

Niste sigurni? Onda pozovite 1450, telefonsko Savetovalište za zdravstvena pitanja.

Više informacija naći ćete na www.wobinichrichtig.at.



**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?