

Боль в крестце

у взрослых и детей



Боль в крестце очень распространена. Напряженный день, неверное движение, сидение на одном месте в течение длительного времени — множество обстоятельств могут послужить поводом к появлению болей в крестце. В большинстве случаев установить точную причину невозможно. Чаще всего боли в крестце безобидны и, как правило, проходят сами по себе в течение нескольких недель или месяцев.

Какие существуют разновидности болей в крестце?

Боль в крестце — это боль в нижней части спины.

- Точная причина боли **неизвестна**: большинство случаев проявляется именно в такой форме.
- Причину боли можно установить (например, межпозвоночная грыжа, остеопороз): целенаправленная терапия позволяет вылечить конкретную разновидность боли в крестце.

Как можно помочь себе самостоятельно при болях в крестце неясной этиологии?

- Попробуйте **сохранить вашу ежедневную активность**. Регулярное движение помогает облегчить боль в крестце. Поэтому ведите по возможности активный образ жизни и избегайте длительного нахождения в положении сидя или лежа. Часто меняйте положение тела, регулярно вставайте и делайте несколько шагов.
- **Теплотерапия**, например в форме теплового обертывания, в сочетании с активностью (движением) может принести облегчение.
- В случае продолжительных болей в крестце отнеситесь серьезно к психическим факторам нагрузки (например, стрессам на работе). При такого рода болях может помочь физиотерапия.

Лекарственные средства снимают симптомы болей в крестце, но не устраняют их причин. В случае острой боли лекарственные средства можно комбинировать с другими видами лечения. Главная цель состоит в том, чтобы испытывающий боль человек как можно скорее вернулся к привычному образу жизни.

При приеме лекарственных средств придерживайтесь следующего правила: чем меньше, тем лучше.

Важно: Не принимайте обезболивающие средства в течение длительного периода без указаний врача! Длительный прием лекарственных средств может привести к появлению побочных эффектов.

Когда следует незамедлительно обращаться к врачу?

Незамедлительно обратитесь к семейному врачу, если вы ощущаете боли в спине и:

- испытываете чувство онемения / покалывание в паховой области, в области ягодиц или ног.
- испытываете трудности с мочеиспусканием.
- испытываете мышечную слабость в ногах.
- страдаете от неконтролируемого мочеиспускания или дефекации.
- у вас температура тела выше 38 °C.
- у вас отмечается необъяснимая потеря веса.
- у вас есть отеки или дефект развития спины.
- боль не проходит или даже усиливается в состоянии покоя.
- боли появились после несчастного случая, например падения или ДТП.

Кабинет вашего семейного врача сейчас закрыт?

Как правило, достаточно позвонить в следующий приемный день.

Вы не уверены? Тогда позвоните по номеру 1450 в телефонную консультационную службу здравоохранения.

Подробная информация указана на сайте www.wobinichrichtig.at.



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