Боль в спине может вызвать страх и стресс. Вы можете временно остаться без работы, а также не сможете проводить время с семьей и друзьями. Вы так же можете переживать что с вами происходит что-то серьезное. Но боль в спине в большинстве случаев не представляет серьезной опасности и встречается у многих. (серьезные признаки боли в спине которые требуют обращения в скорую помощь перечислены внизу.)

**Положительные новости**

95% боли в спине значительно уменьшаются в течение первых двух недель. В течении 2 месяцев большинство людей не будут чувствовать боль в спине. Исследования показали, что сила боли не является показателем серьезности заболевания и вы сможете улучшить боль сами с минимальной поддержкой

**Кто может помочь?**

**У вас есть разные опции для получения помощи!** Обратитесь к нижеперечисленным специалистам, и вы сможете избавится от боли в спине быстрее.



**доктор или Поликлиника**

Позвонить

Отправить сообщение

Видео-визит

Визит в офис

**Работодатель**

Программа для лечения боли в спине

**Страховая компания**

Консультация медицинской сестры по телефону

**Специалист по лечебной**

 **Физ культуре**

Визит

**Хиропрактик**

Визит

**Дополнительная помощь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * Оставайтесь активным как вам позволит ваша боль (лежать в постели не рекомендуется)
 | * Хороший сон
* Уменьшение стресса
 | * Легкий массаж
* Акупунктура
 |
| * Делайте легкую растяжку
 | * Ношение поддерживающей обуви
 | * Йога
 |
| * Прикладывайте лед или тепло (можете чередовать)
* В течении нескольких дней можете принимать обезболивающие препараты доступные в аптеке без рецепта
 | * Правильная осанка при сидении и ходьбе
 | * Тай-Чи
 |

Через 2 недели обратитесь к вашему врачу или раньше если у вас есть сомнения и вопросы

**Что не помогает для улучшения боли в спине?**

* Наркотические лекарства
* Лежание в кровати
* Рентген спины (КТ МРТ)

Большинство причин боли в спине невозможно увидеть на рентгенологических исследования

|  |  |
| --- | --- |
| **Пожалуйста обратитесь за скорой помощью если:** |  |
| * Вы чувствуете ваши ноги слабыми
 | * У вас температура
 |
| * У вас внезапно появилось недержание мочи или кала
 | * Вы чувствуете, что вы можете упасть
 |