понимание и лечение боли в

пояснице

Боль в спине может вызвать страх и стресс. Вы можете временно остать 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.



Хиропрактик



доктор или Поликлиника

Отправить сообщение Видео-визит Визит в офис



Программа для лечения боли в



компания Консультация медицинской сестры по телефону



физ культуре

дополнительная помощь

- Оставайтесь активным как вам позволит ваша боль (лежать в постели не рекомендуется)
 - Делайте легкую растяжку
- Прикладывайте лед или тепло (можете чередовать)
- В течении нескольких дней можете принимать обезбо препараты доступные в аптеке без рецепта
- Хороший сон
- Уменьшение стресса
- Ношение поддерживающей обуви
- Правильная осанка при сидении и ходьбе
- Легкий массаж
- Акупунктура
 - Йога
 - 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 внезапно появилось недержание мочи или кала
- У вас температура
- Вы чувствуете, что вы можете упасть



