

## Bol u donjem dijelu leda



### Što je to?

Bol u donjem dijelu leda se isto tako zove lumbago i često se pojavljuje. Neki ljudi ga dobivaju samo jednom, pri drugima se javlja redovno. Bol se osjeća u donjem dijelu leda, u predjelu između najdonjih rebara i stražnjice. Kretanje može izazivati velik bol. U takvim situacijama je ustajanje iz stolice ili kreveta pravi poduhvat.

Ljudi s bolom u donjem dijelu leda pomjeraju leda u najmanjoj mogućoj mjeri, a u nekim slučajevima, oni ih ni ne mogu pomicati.

### Kako to možete spriječiti?

Uvijek postoji mogućnost da se bol u nižem dijelu leda vrati, no ukoliko se pridržavate slijedećih savjeta, taj ćete rizik smanjiti:

- Vodite računa da imate dobro kondiciju. Redovne šetnje, plivanje ili vožnja biciklom su jako dobri za održavanje leda u dobroj formi. S dobrom kondicijom ide i opuštanje; stres je često uzročnik napetog držanja i to povećava šansu na bol u ledima.
- Vodite računa o dobrom držanju tijela. Uspravno hodajte i sjedite što je moguće više. Koristite (visoku) stolicu koja podržava vašu leda i u kojoj uspravno sjedite. Izmjena položaja je isto tako važna; problemi će se brže pojaviti ukoliko čitav dan sjedite ili stojite na jedan te isti način.
- Vodite računa o svojim ledima kada nešto dižete. Drugim riječima: ne saginjite leda, već se spuštajte kroz koljena kada nešto podižete.

## Lage ruggpijn

5

### Wat is het?

Lage ruggpijn wordt ook wel 'spit' genoemd. Het komt veel voor. Sommige mensen krijgen het maar één keer, bij anderen komt het geregeld terug. De pijn zit onder in de rug, in het gebied tussen de onderste ribben en de billen. Vooral bewegen kan flink pijn doen. Van een stoel opstaan of uit bed komen, is dan een hele toer. Mensen met lage ruggpijn bewegen hun rug zo min mogelijk. Soms kunnen ze hun rug niet eens bewegen.

### Hoe kunt u het voorkomen?

Er is altijd kans dat lage ruggpijn terugkomt, maar als u de volgende adviezen opvolgt, loopt u minder risico.

- Zorg voor een goede conditie. Regelmatig wandelen, zwemmen of fietsen is heel goed om uw rug in vorm te houden. Bij een goede conditie hoort ook ontspanning; stress zorgt vaak voor een gespannen houding en dit vergroot de kans op ruggpijn.
- Let op een goede houding. Loop en zit zoveel mogelijk rechtop. Neem een (hoge) stoel die uw rug steunt en waarop u recht zit. Ook wisselen van houding is van belang; de hele dag op dezelfde manier zitten of staan, geeft eerder problemen.
- Let op uw rug als u tilt. Dat wil zeggen: buig niet uw rug, maar zak door uw knieën als u iets optilt.

## Što možete sami učiniti?

- Ukoliko se nastavite kretati, prije ćete se osloboditi tih tegoba. Osoba koja ima bol u donjem dijelu leda se mora nastaviti kretati, bez obzira na bol. Bol nije znak nikakvih oštećenja. Radite to u laganoj mjeri: šetnje, vožnja biciklom i plivanje su dobre aktivnosti. Kada se bol smanji, možete to kretanje polako pojačavati. Dugotrajno stajanje ili sjedenje u istoj pozicije trebete izbjegavati.
- Brzo saginjanje ili podizanje teških predmeta je loše za osobe koje imaju bol u donjem dijelu leda. Nošenje teške torbe s kupovinom ili podizanje vlastitog djeteta možete znači bolje prepustiti nekom drugom.
- Okretanje preko donjeg dijela leda isto tako nije dobro raditi. Kada sjedite, nemojte iz tog položaja kupiti stvari s poda koje se nalaze iza vas, već ustanite i sagnite se kroz koljena. Ustajanje iz kreveta trebete uraditi na slijedeći način: prvo se okrenite na bok, u ležećem položaju prebacite noge preko ruba kreveta i tada se rukama bočno oduprite i podignite iz kreveta.
- Toplina može ublažiti bol u nižem dijelu leda; tuširajte se na primjer toplom vodom ili koristite infracrvenu lampu.
- Mirovanje u krevetu uglavnom nije potrebno, no u nekim situacijama ne postoji drugi izbor. Nemojte da to mirovanje u krevetu traje duže od dva dana, inače će vam leda postati kruta. Da bi pospješili opuštanje leda, možete staviti jastuke između koljena.
- Tablete protiv bolova mogu pomoći. One će ublažiti bol, i na taj način moći ćete se ponovo lakše i opuštenije kretati. Ukoliko možete, upotrebjavajte paracetamol. Ukoliko to ne pomaže, možete probati diclofenac, ibuprofen ili naproxen.

## Wat kunt u er zelf aan doen?

- Beweging zorgt ervoor dat u eerder van uw klachten af bent. Iemand met lage rugpijn moet in beweging blijven, ondanks de pijn. De pijn is geen teken dat er iets beschadigd is. Doe het wel rustig aan: wandelen, fietsen en zwemmen zijn goede activiteiten. Als de pijn minder wordt, kunt u uw bewegingen langzaam uitbreiden. Lang achter elkaar in dezelfde houding staan of zitten kunt u beter vermijden.
- Snel bukken of zwaar tillen is slecht bij lage rugpijn. Sjouwen met een zware boodschappentas of uw kind optillen, kunt u dus beter aan iemand anders overlaten.
- Draaien met de onderrug kunt u ook beter vermijden. Raap niet zittend iets van de grond op dat achter u ligt, maar sta op en buig door uw knieën. Opstaan uit bed doet u als volgt: eerst op uw zij rollen, liggend de benen over de rand slaan en dan uzelf met uw armen zijwaarts omhoog drukken.
- Warmte kan de lage rugpijn verzachten; neem bijvoorbeeld een warme douche of gebruik een infraroodlamp.
- Bedrust is meestal niet nodig, maar soms kan het niet anders. Blijf niet langer dan twee dagen in bed, anders wordt uw rug stijf. Om uw rug te helpen ontspannen, kunt u kussens onder uw knieën leggen.
- Pijnstillers kunnen helpen. Ze verminderen de pijn, waardoor u zich weer gemakkelijker en soepeler kunt bewegen. Gebruik bij voorkeur paracetamol. Als dat niet helpt, kunt u diclofenac, ibuprofen of naproxen proberen.

## Kada treba otići kućnom liječniku?

Stupite u kontakt sa svojim kućnim liječnikom:

- Ukoliko je bol nepodnošljiv iako ste se pridržavali savjeta.
- Ukoliko se bol širi do vaših nogu i može se osjetiti ispod koljena.
- Ukoliko imate bol u nižem dijelu leda praćen titrajućim, gorućim ili utnulim osjećajem u jednom od vaših stopala ili noga.
- Ukoliko imate bol u donjem dijelu leda i pri tome manje snage u jednoj nozi.
- Ukoliko imate bol u donjem dijelu leda i imate problema s mokrenjem.
- Ukoliko ni nakon dva tjedana nije došlo do poboljšanja.

Ukoliko se pojave neki drugi simptomi koji vas zabrinjavaju, konzultirajte se sa svojim kućnim liječnikom.

## Wanneer naar de huisarts?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als de pijn, ondanks het opvolgen van de adviezen, ondraaglijk is;
- Als de pijn uitstraalt naar uw been en tot onder uw knie voelbaar is;
- Als u lage rugpijn heeft en daarbij een tintelend, branderig of doof gevoel in één van uw voeten of benen;
- Als u lage rugpijn heeft en daarbij in één been minder kracht heeft;
- Als u lage rugpijn heeft en u krijgt problemen met plassen;
- Als er na twee weken nog steeds geen verbetering is opgetreden.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

### Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland • Illustraties: Spoetnik, Groningen • Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder lage rugpijn, maart 2003 • Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken • Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers