*Tot ce trebuie să știi despre* ***durerile de spate***

***1. De ce e important să iți păstrezi calmul în prima fază?***

Durerea de spate este printre cele mai comune motive pentru vizitele medicale. Majoritatea oamenilor ajung, într-un anumit punct al vieții, să experimenteze dureri de spate.

Într-unul din articolele sale, *American Chiropractic Association* scrie:

„Experții estimează că până la 80% din populație se va confrunta cu dureri de spate într-un anumit punct al vieții”

Când vorbim de dureri de spate ne putem referi la:

* dureri musculare
* senzație de înțepătură (junghi), durere ascuțită, arsuri
* durere care se agravează odată cu mișcarea, îndoirea, ridicarea, mersul etc.

De cele mai multe ori, durerea va trece de la sine fără a necesita o intervenție chirurgicală.

Este foarte important să ne păstram calmul și mintea limpede, întrucât studiile au arătat că ***anxietatea, depresia*** și alte condiții psihologice se numără printre ***factorii de risc*** ai durerilor de spate. Acesta e *un* ***cerc vicios*** în care durerea de spate ne cauzează ***temere*** și anxietate iar acestea din urmă întrețin durerea de spate.

*Harvard Medical School,* scrie:

„Atunci când mișcările fizice sunt limitate, asta poate determina un stres psihologic iar stresul psihologic poate să aducă cu sine o înrăutățire a durerii”

***2. Când trebuie să vizităm un medic ortoped?***

Dacă durerea continuă pe o perioadă mai lungă de timp (*între 4 și 6 săptămâni*) trebuie consultat un medic ortoped.

Dacă apare unul din scenariile:

* durerile de spate sunt însoțite de *febră* sau provoacă probleme ale intestinului sau vezicii urinare;
* durerea este *severă* și nu scade în intensitate în timp;
* durerea se exitnde în jos pe ambele picioare, *în special* dacă coboară mai jos de nivelul genunchiului;
* durerea cauzează slăbiciune, amorțeală sau furnicături pe unul sau amandouă picioarele;
* durerea a fost cauzată de o cădere, o lovitura, rană etc

***3. Care ar putea fi cauzele?***

De foarte multe ori, medicii nu-și pot da seama de cauza durerii de spate printr-un test sau o radiografie. Printre cauzele comune putem enumera:

* *Încordarea mușchilor sau a ligamentelor.* Ridicarea greutăților, mișcările bruște, pozițiile nefirești, pot cauza încordarea mușchilor sau a ligamentelor spatelui. Dacă vă aflați într-o stare fizică precară, această încordare poate provoca spasme musculare dureroase.
* *Ruperea discurilor.* Discurile acționează ca niște pernuțe între vertebre în coloana vertebrală. Materialul moale din interiorul unui disc se poate bomba sau se poate rupe și poate apăsa pe un nerv.
* *Nereguli scheletice*. O afecțiune în care coloana vertebrală se curbă la o parte (scolioza) poate duce, de asemenea, la dureri de spate, dar în general nu până la vârsta mijlocie*.*

1. ***Factorii de risc***

Oricine poate dezvolta dureri de spate, chiar și copii și adolescenții. Aceștia sunt unii dintre factorii care pot crește riscul:

* + *Lipsa de exercițiu*/ *exerciții nepotrivite*. Este foarte cunoscut faptul că o viață sedentară poate duce la multe probleme de sănătate printre care și durerile de spate, dar știați că și exercitiile zilnice pot cauza dureri de spate dacă acestea sunt gândite să antreneze doar anumite grupe de mușchi? Este adevărat, termenul care descrie acest fenomen se numește *dezechilibru muscular* și se întampla atunci când anumite grupe de mușchi sunt foarte dezvoltate, iar mușchii care ar trebui să îi susțină pe aceștia sunt foarte slabi/ puțin dezvoltați. Trebuie să fim mereu conștienți că mușchii lucrează ca un sistem în corp nu ca țesuturi individuale și orice dezechilibru într-un sistem, oricât de mic poate aduce după sine foarte multe neplăceri.
  + *Vârstă*. Durerea de spate este mai frecventă pe măsură ce înaintăm în vârstă începând cu vârsta de 30 - 40 de ani.
  + *Greutate excesivă*. Excesul de greutate corporală pune un stres suplimentar pe spate.
  + *Boli*. Unele tipuri de artrită și cancer pot contribui la durerile de spate.
  + *Ridicare necorespunzătoare.* Utilizarea spatelui în loc de picioare poate duce la dureri de spate.
  + Condiții psihologice. Persoanele predispuse la depresie și anxietate par să aibă un risc mai mare de dureri de spate. *Doctorul Sanro,* abordează mai pe larg acest subiect, în cartea lui „*Healing the Back Pain*“. Acesta are o teorie conform căreia, dacă o emoție foarte puternică a fost negată, sistemul nervos central poate să aleagă să creeze o durere fizică pentru a evita una emoțională.
  + *Fumat*. Acest lucru *reduce fluxul de sânge* către coloana vertebrală inferioară, ceea ce vă poate împiedica organismul să furnizeze suficient de multe substanțe nutritive pe discurile din spate. Fumatul încetinește și vindecarea.

1. ***Măsuri de prevenție***

Pentru a putea evita durerile de spate e foarte important să aveți o postură corectă a acestuia.

*Ce înseamnă o postură bună și cum să o menținem?*

* + *Exercițiu*. Activitățile aerobice obișnuite cu impact scăzut - cele care nu î*ncordează sau bruschează* spatele - pot crește rezistența la nivelul spatelui și permit mușchilor să funcționeze mai bine. *Plimbările și înotul* sunt alegeri bune.
  + *Forța și flexibilitatea musculară*. Exercițiile musculaturii abdominale și mușchilor din spate, ajută la condiționarea acestor mușchi, astfel încât să *funcționeze împreună ca un corset natural* pentru spatele tău. Acestea trebuie recomandate de un *medic kinetoterapeut.*
  + *Mențineți o greutate sănătoasă.* Greutatea excesivă încordează mușchii spatelui ceea ce poate cauza *dezechilibre musculare*.
  + *Renunțați la fumat.* Discutați cu medicul dumneavoastră despre modalitățile de a renunța.
  + *Ridicați inteligent.* Evitați ridicarea obiectelor grele, pe cât posibil, dar la nevoie, lăsați picioarele să facă toată treaba. Țineți spatele drept și aplecați-vă doar genunchii. Țineți greutatea aproape de corp. Găsiți un partener care să vă ajute cu ridicatul, dacă obiectul este prea greu.

***6. Sfaturi pentru cumpărători***

Deoarece durerile de spate sunt atât de frecvente, numeroase produse promit prevenirea sau ameliorarea. În prezent, nu există dovezi definitive că pantofii speciali, inserțiile de pantofi, suporturile de spate, mobilierul special conceput sau programele de gestionare a stresului pot fi de ajutor.

- În plus, nu există un singur tip de saltea care este cel mai potrivit pentru persoanele cu dureri de spate. Cea mai buna alegere este, deci, cea care vă oferă cel mai mult confort.