

როდის უნდა მიმართოთ ექიმს?

გაუმჯობესების გარეშე ტკივილი

როდის არის საჭირო დახმარება?- თუ ზურგის ტკივილი გაგრძელდება რამდენიმე კვირის განმავლობაში ან თუ ტკივილი ძლიერდება, მნიშვნელოვანია მიმართოთ ექიმს. ექიმი ჩაატარებს საჭირო კვლევებს და დაგინიშნავთ მკურნალობის გეგმას.

სერიოზული სიმპტომები

გართულებების ნიშნები: თუ ტკივილი უკავშირდება ფეხების დაბუყებას, სისუსტეს ან შარდის კონტროლის პრობლემებს, ეს შეიძლება იყოს სერიოზული გართულების ნიშანი, **რაც საჭიროებს დაუყოვნებლივ სამედიცინო დახმარებას.**

დასკვნა

ზურგის ტკივილის მართვა მოიცავს ფიზიკურ თერაპიას, მედიკამენტებს და ცხოვრების წესის ცვლილებებს. სწორად წარმართული მკურნალობა ეხმარება ტკივილის შემცირებას, მოძრაობის გაუმჯობესებას და ცხოვრების ხარისხის შენარჩუნებას. თუ ზურგის ტკივილი არ იკლებს ან იწვევს სერიოზულ გართულებებს, მიმართეთ ექიმს დამატებითი შემოწმებისა და მკურნალობისთვის.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი. საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "ზურგის ტკივილი (ორთოპედია)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი, 2024. 4 p. (PHIG-079)



ზურგის ტკივილი (ორთოპედია)

საინფორმაციო ბუკლეტი



ზურგის ტკივილი – საინფორმაციო ბუკლეტი (ორთოპედია)

ზურგის ტკივილი არის ძალიან გავრცელებული მდგომარეობა, რომელიც გამომწვეულია სხვადასხვა მიზეზით, მათ შორის კუნთების დაჭიმვით, არასწორი პოზით ან დისკის თიაქრით (ჰერნია). ტკივილი შეიძლება იყოს დროებითი ან ქრონიკული, თუმცა არსებობს ეფექტური მკურნალობის მეთოდები, რომლებიც დაგეხმარებათ ტკივილის შემსუბუქებასა და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებაში. ეს ბუკლეტი მოგანვდით ინფორმაციას ზურგის ტკივილის მიზეზების, მკურნალობის და ტკივილის პრევენციის შესახებ.

ზურგის ტკივილის ძირითადი მიზეზები

კუნთების დაჭიმვა

რატომ ხდება კუნთების დაჭიმვა?- კუნთების დაჭიმვა ზურგში შეიძლება გამოწვეული იყოს მძიმე ნივთების არასწორი აწევით, არასწორი პოზით ან უეცარი მოძრაობით. ეს არის ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული ზურგის ტკივილის მიზეზი.

არასწორი პოზა

როგორ მოქმედებს პოზა?- ხანგრძლივად არასწორი პოზით ჯდომამ ან დგომამ შეიძლება გამოიწვიოს ზურგის დაძაბვა და ტკივილი. ეს განსაკუთრებით ხშირია ოფისის სამუშაოს ან ფიზიკურად დამლელი საქმიანობის დროს.

დისკის თიაქარი

დისკის დაზიანება: ხერხემალში არსებული დისკები მოქმედებენ, როგორც ამორტიზატორები. თიაქარი შეიძლება გაჩნდეს, როდესაც დისკი ზეწოლის ან ტრავმის შედეგად ირღვევა, რაც იწვევს ტკივილს და დანოლას ნერვებზე.

ზურგის ტკივილის მკურნალობის გზები

ფიზიკური თერაპია

ვარჯიშები და გაჭიმვები: ფიზიკური თერაპია ეხმარება ზურგის კუნთების გაძლიერებას და მოქნილობის გაუმჯობესებას. სპეციალური ვარჯიშები და გაჭიმვები ხელს უწყობს ტკივილის შემცირებას და მოძრაობის აღდგენას. ფიზიოთერაპევტი დაგეხმარებათ შეადგინოთ ვარჯიშების გეგმა, რომელიც შეესაბამება თქვენს მდგომარეობას.

მედიკამენტები

ტკივილის მართვა: ტკივილის საწინააღმდეგო პრეპარატები, როგორცაა არასტეროიდული ანთების საწინააღმდეგო პრეპარატები (nsaids) ან კუნთების რელაქსანტები, ეხმარება ტკივილის და ანთების შემცირებას. ექიმი გირჩევთ საუკეთესო პრეპარატებს, რომლებიც შეგიძლიათ გამოიყენოთ ტკივილის მართვისთვის.

ქირურგია

ოპერაციის საჭიროება: ზოგიერთ შემთხვევაში, განსაკუთრებით თუ ტკივილი გამონწვეულია დისკის თიაქრით ან სხვა სერიოზული



მიზეზებით, შეიძლება საჭირო გახდეს ოპერაცია ტკივილის სამკურნალოდ და ხერხემლის სტრუქტურის აღსადგენად. ექიმი მოგანვდით დამატებით ინფორმაციას ქირურგიული ჩარევის შესახებ.

როგორ ავიცილოთ ზურგის ტკივილი?

მძიმე ნივთების აწევა: ყოველთვის დაიცავით სწორი ტექნიკა მძიმე ნივთების აწევის დროს. ფეხები იყოს მოხრილი, ხოლო ზურგი სწორად დადგმული, რათა არ მოხდეს ზედმეტი ზეწოლა ზურგის კუნთებზე და ხერხემალზე.

პოზის გაუმჯობესება

ჯდომა და დგომა: ეცადეთ დაიცვათ სწორი პოზა, როდესაც ზიხართ ან დგახართ. რეგულარულად ივარჯიშეთ და გაიარეთ მცირე პაუზები ხანგრძლივად ჯდომის დროს, რათა ზურგის კუნთები არ დაიღალოს.

გაჭიმვები და ვარჯიშები

მოქნილობის ვარჯიშები: რეგულარული გაჭიმვები და მოძრაობის ვარჯიშები ეხმარება კუნთების მოქნილობას და ხერხემლის ჯანმრთელობას. იოგა ან პილატესი კარგია ზურგის კუნთების გაძლიერებისთვის.