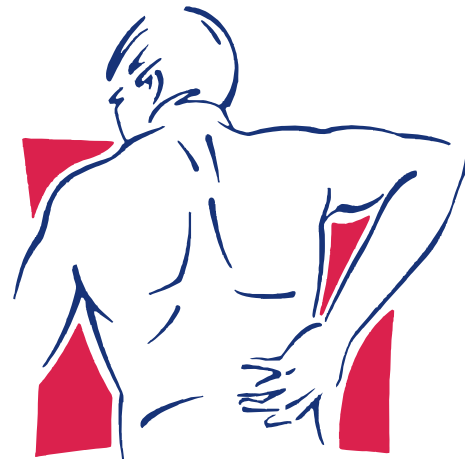




Institut za fizikalnu medicinu,
rehabilitaciju i ortopedsku hirurgiju
Dr Miroslav Zotović



ČUVAJTE SVOJA LEĐA

BOL U LEĐIMA

- Bol u leđima je zajednički simptom grupe različitih oboljenja i poremećaja kičmenog stuba, koji se može širiti i duž noge.
- Najčešće bolno stanje savremenog čovjeka, najveće učestalosti između 50-59 godine starosti, češće kod ženske populacije.
- Faktori rizika: profesija, dugotrajno stajanje, sjedenje, nedovoljna fizička aktivnost, česta promjena položaja tijela, visok rast, emocionalna nestabilnost i drugi.
- Bol u leđima predstavlja veliki medicinski, i socijalno-ekonomski problem društva.

UZROCI BOLA U LEĐIMA

- Promjene kičmenih pršljenova koje su posljedica neminovnog procesa trošenja i starenja- degenerativne promjene,
- Statički poremećaji - loše držanje tijela, bočno krivljenje kičme (skolioza), smanjena napetost u mišićima tijela, zbog nedovoljne fizičke aktivnosti,
- Zapaljenska i infekcijska oboljenja kičmenog stuba,
- Prelom pršljenova uzrokovan osteoporozom,
- Urođeni poremećaji kičmenih pršljenova,
- Povrede kičmenog stuba,
- Tumori kičmenog stuba.

STOJEĆI POLOŽAJ



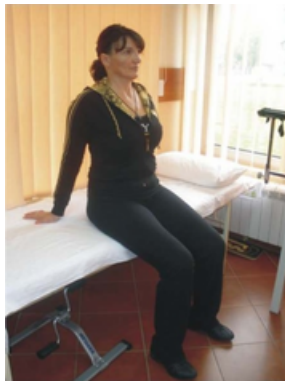
- Pravilan stojeći položaj zahtjeva, blagi raskoračni stav, sa zategnutom sjedalnom i trbušnom muskulaturom, ramena lagano pomjerena unazad i na dole, glava sa pogledom naprijed.

PRAVILAN SJEDÉĆI POLOŽAJ



- Pravilan sjedeći položaj podrazumijeva da ugao između trupa i natkoljenice, kao i natkoljenice i potkoljenice, bude 90° .

SJEDÉĆI RASTERETNI POLOŽAJ



- Ukoliko u sjedećem položaju nemamo oslonac za leđa, savjetuje se rasterećenje preko ruku.

LEŽEĆI POLOŽAJ NA BOKU



- Rasterećenje kod ležećeg položaja na boku postiže se stavljanjem jastuka između nogu.

LEŽEĆI POLOŽAJ NA STOMAKU



- Kod potrbušnog položaja neophodno je manje jastuče koje se postavlja ispod stomaka, kako bi kičmeni stub ostao paralelan sa dušekom.

LEŽEĆI POLOŽAJ NA LEĐIMA



**LEŽEĆI POLOŽAJ U
AKUTNOJ FAZI BOLA**



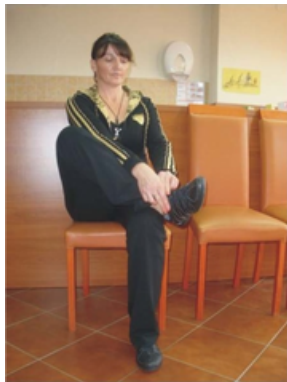
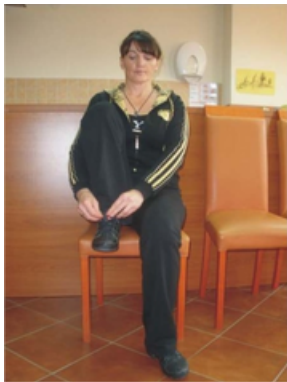
**LEŽEĆI POLOŽAJ U
PRELAZNOM PERIODU**



**LEŽEĆI POLOŽAJ U
HRONIČNOJ FAZI BOLA**

- U ležećem položaju savjetuje se upotreba anatomske jastuka dušeka srednje tvrdoće.
- Ležeći položaj na leđima sa opruženim nogama naglašava leđnu krivinu i zato se savjetuje jastuk ispod glave i koljena.

OBUVANJE U SJEDUĆEM POLOŽAJU



- Obuvanje sa savijenom nogom u kuku i koljenu prema grudima i obuvanje sa prekrštenom nogom preko noge.

AKTIVNOSTI KROZ ČUČANJ



- Spuštanje u čučanj sa iskorakom i ispravljenim leđima

PODIZANJE TERETA



- Teret podižemo iz čučnja koristeći mišiće nogu
- Kod svih aktivnosti koje se izvode kroz čučanj, neophodno je da kičmeni stub bude u pravilnom položaju (ISPRAVITI LEĐA!!!)

NOŠENJE TERETA



- Teret treba podjednako rasporediti u obe ruke

RADNE POVRŠINE I SREDSTVA RADA



- Pravilno peglanje u stojećem i sjedećem položaju

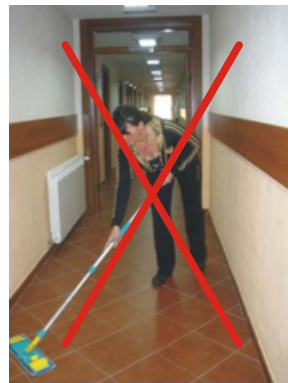
PRILAGODLJIVOST RADNE POVRŠINE I SREDSTAVA RADA



- Prilikom prostiranja veša ispraviti leđa

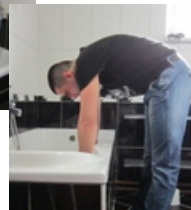
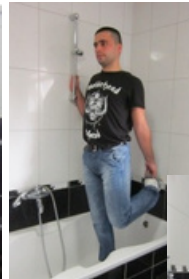


- Pravilno brisanje poda sa ispravljenim leđima i savijenim koljenom prednje noge.



- Nepravilan položaj pri brisanju poda

PRILAGODLJIVOST PRILIKOM UMIVANJA I TUŠIRANJA



- Izbjegavati savijanje trupa sa opruženim koljenima! Koristiti raskoračni stav, sa lagano povijenim koljenima i ispravljenim leđima.

- Kupanje se preporučuje isključivo u stojećem položaju, dok se pranje kose i veša pored kade, obavlja u klečećem položaju.

RAD SA RUKAMA IZNAD NIVOA RAMENA



- Obavezna je upotreba kućnih ljestvi ili stolice kako bi izbjegli izvijanje i narušavanje pravilnog stava tijela.

VOŽNJA U AUTOBUSU



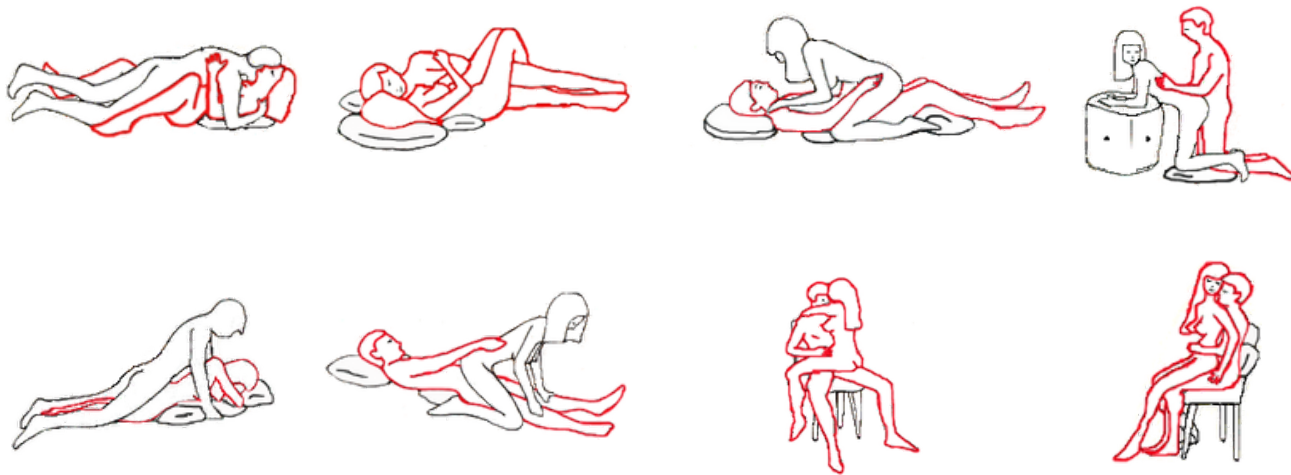
- U gradskom prevozu, ukoliko nema slobodnih sjedišta, potrebno je zauzeti stojeći bočni položaj u odnosu na pravac kretanja autobusa, pridržavajući se za rukohvate u nivou trupa.

ULAZAK U AUTOMOBIL



- Potrebno je prvo sjesti a potom obe noge istovremeno unijeti u vozilo. Bitno je i podesiti sjedište kako bi opterećenje za kičmu bilo što manje u toku vožnje.

PRI SEKSUALNIM AKTIVNOSTIMA



- Osobe označene crvenom bojom su u pravilnom zaštitnom položaju pri seksualnim aktivnostima.

KORISNO JE ZNATI

- Zaštitne pokrete i položaje dovesti do automatizacije,
- Vodite računa o pravilnom držanju tijela,
- Korigujte tjelesnu težinu,
- Izbjegavajte nagle pokrete sa uvrtnjem trupa,
- Podižite predmete sa poda kroz čučanj,
- Izaberite adekvatan dušek za spavanje (srednje tvrdoće),
- Budite fizički aktivni: šetajte, plivajte, vozite bicikl.



Institut za fizikalnu medicinu,
rehabilitaciju i ortopedsku hirurgiju
Dr Miroslav Zotović

78000 BANJA LUKA, Slatinska 11

www.zotovicbl.com

Trapisti 051 348 444; kontakt@ms.zotovicbl.org

Slatina 051 587 222; banja.slatina@ms.zotovicbl.org