

# Durerile lombare

## la adulți și la copii



Durerile lombare reprezintă o suferință răspândită. O zi stresantă, o mișcare greșită, șederea prea îndelungată - există numeroase cauze, care pot conduce la dureri lombare. Deseori nu se pot constata cauzele precise. În cele mai multe situații, durerile lombare sunt inofensive și dispar de regulă pe parcursul câtorva săptămâni sau luni de la sine.

### Ce tipuri de dureri lombare există?

Durerile lombare se localizează în partea inferioară a spatelui.

- Cauza pentru durere **nu** poate fi recunoscută în mod univoc: Această formă de durere lombară este cea întâlnită cel mai frecvent.
- Cauza pentru durere nu poate fi constatată (de ex. hernie de disc, osteoporoză): Prin terapii țintite este posibil tratamentul unor astfel de dureri lombare specifice.

### Ce puteți face dvs. în cazul unor dureri lombare fără o cauză evidentă?

- Încercați să vă **mențineți activitățile zilnice obișnuite**. Mișcarea regulată vă ajută la reducerea durerilor lombare. Acesta este motivul pentru care trebuie să vă mențineți cât mai activi cu putință și să evitați șezutul sau statul întins pe perioade îndelungate. Schimbați-vă deseori poziția, ridicați-vă la intervale regulate și mergeți câțiva pași.
- O **terapie cu căldură** poate avea un efect pozitiv, de ex. sub forma unui pachet cald, alături de măsurile de activare (mișcare).
- În cazul unor dureri lombare îndelungate, luați în considerare în mod serios și factorii de solicitare psihică (de ex. stresul profesional). O psihoterapie ar putea fi utilă.

Medicamentele tratează simptomele durerilor lombare, nu însă și cauzele. În cazul unor dureri acute, medicamentele pot susține alte forme de terapie. Obiectivul este, ca persoanele afectate să își poată relua cât mai curând cu putință activitățile lor curente.

Principiul fundamental la medicamente este: Atât de mult cât este necesar, dar cât mai puțin cu putință.

**Important:** Nu vă administrați medicamente împotriva durerilor pe perioade lungi, fără o recomandare din partea unui medic. În cazul unei administrări îndelungate de medicamente este posibil să apară efecte secundare.

### Când este necesar imediat sfatul medicului?

Adresați-vă imediat medicului dvs. de familie atunci când suferiți de dureri de spate și:

- senzație de amorțeală / furnicăături în zona genitală, în zona șezutului sau a picioarelor.
- dificultăți la urinare.
- slăbiciune a musculaturii picioarelor.
- scădere a capacității de control asupra vezicii sau a intestinelor.
- febră de peste 38 °C.
- scădere inexplicabilă în greutate.
- o tumefacție sau modificări ale structurii spatelui.
- durerile de spate nu se ameliorează în starea de repaus sau noaptea, respectiv se înrăutățesc chiar.
- durerile apar după un accident, respectiv o cădere sau un accident auto.

### Este cabinetul medicului dvs. de familie închis?

De regulă este suficient să sunați în următoarea zi cu program normal.

**Nu sunteți sigur? Atunci sunați la ☎ 1450, serviciul telefonic de consiliere de sănătate.**

Mai multe Informații puteți găsi la [www.wobinichrichtig.at](http://www.wobinichrichtig.at).



**GESUND  
WERDEN.**  
Wo bin ich  
richtig?