

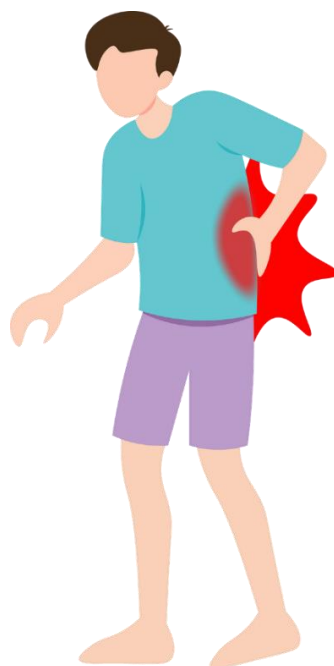
Keni dhimbje shpine?

Këtu janë disa këshilla

Të gjithë kanë, kohë pas kohe, dhimbje shpine. Dhimbja e shpinës është shqetësuese dhe nganjëherë kjo dhimbje bën që aftësitë tuaja të bëhen të kufizuara.

A keni pyetje në lidhje me dhimbjen e shpinës?

Po ju japim dhjetë informacione për t'i kuptuar dhe menaxhuar më mirë dhimbjet tuaja.



10 informacione për të kuptuar dhimbjen tuaj të shpinës

1. Dhimbja e shpinës është diçka e rëndë (serioze) ?

Dhimbja e shpinës :_

- nuk është e rëndë në 99% të rasteve
- shërohet mirë
- në 1% të rasteve mund të jetë pasojë dytësore (sekondare) e një kanceri, një infeksioni ose një sëmundje inflamatore

Nëse dhimbja juaj e shpinës zgjat më shumë se dy muaj, lini një takim me mjekun tuaj të familjes ose reumatologun tuaj.

Në çdo rast, mos u frikësoni (panikoni).

2. Nga vjen dhimbja?

Mund të keni dhimbje shpine në vende të ndryshme dhe për arsye të ndryshme.

Për shembull, dhimbja e shpinës mund të vijë nga:

- kontraktimet e muskujve
- mungesa e lëvizjes së vertebrae (rruzave të kurrizit)
- nga një inflamacion lokal

Për të zvogëluar dhimbjen, mund të përdorni :

- nxehtësinë
- ngjeshjen (masazhin)
- barnat

3. Çfarë është hernia diskale?

Hernia diskale është një problem i shtyllës kurrizore.

Shumë njerëz mendojnë se një hernie diskale shkakton dhimbjen e shpinës. Shumë njerëz kanë një hernie diskale, por nuk kanë dhimbje.

4. A është normale të kesh dhimbje shpine?

Jo

Ndonjëherë është shumë e dhimbshme. Dhimbja e shpinës mund t'ju shqetësojë në jetën e përditshme.

Pothuajse të gjithë përjetojnë dhimbje shpine një herë në jetën e tyre.

Tek disa njerëz, dhimbja e shpinës bëhet kronike, që do të thotë se rikthehet shpesh.

Nëse dhimbja zgjat ose kthehet shpesh, lini një takim me një mjek të specializuar për problemet e shpinës.

Dhimbja e shpinës ka origjinë të ndryshme. Mjeku do t'i kushtojë vëmendje disa aspekteve:

- A është gjithçka në rregull me trupin tuaj?

Dhimbja e shpinës mund të vijë nga një sëmundje inflamacioni ose nga një problem fizik.

A është gjithçka në rregull në mendjen tuaj?

Dhimbja e shpinës mund të vijë nga stresi, depresioni ose problemet që lidhen me punën ose familjen.

5. Sa zgjat dhimbja e shpinës?

Në 9 nga 10 persona, dhimbja e shpinës zgjat disa ditë ose javë.

Ndonjëherë ajo zhduket pa trajtim.

Nëse keni dhimbje shpine, prisni pak.

Ndonjëherë dhimbja e shpinës largohet vetë.

Gjëja më e rëndësishme është të qëndroni i qetë.

Stresi rrit dhimbjen e shpinës.

Nëse shqetësoheni, rrezikoni të keni më shumë dhimbje.

6. A duhet të qëndroni në shtrat?

Nëse ju dhemb shumë shpina, qëndroni në shtrat për disa ditë.

Por ngrihuni rregullisht për të bërë lëvizje të vogla.

Nëse shtriheni për një kohë të gjatë, muskujt tuaj zbuten. Kjo e përkeqëson dhimbjen e shpinës.

Forcimi shpinës (muskujve) ndihmon në parandalimin e dhimbjes.

7. Kur të merrni ilaçe?

Ju mund të merrni ilaçe (anti-inflamatorë, qetësues kundër dhimbjeve dhe relaksues të muskujve).

Barnat ju ndihmojnë të shëroheni më shpejt.

Nuk është detyrim marrja e ilaçeve.

Nëse dhimbja e shpinës vjen nga një problem specifik (për shembull spondiliti ose infeksioni), mjeku juaj do t'ju japë mjekimin e duhur.

8. Nëse dhimbja nuk largohet, kënd duhet të shoh?

Për problemet më të shpeshta mekanike, trajtimet fizike (mobilizimi dhe manipulimi) janë efikase, me marrje të ilaçeve nëse është e nevojshme.

Nëse keni ende dhimbje shpine, vizitoni një mjek specialist të shpinës. Ai do t'ju japë një trajtim më të përshtatshëm.

9. A është i nevojshëm një operacion?

Në shumicën e rasteve nuk keni nevojë për operacion.

Nëse dhimbja është e fortë dhe nuk largohet dhe keni humbje të forcës, do t'ju duhet të bëni një operacion,

Në çdo rast, së pari duhet të takoheni me specialistë të shpinës.

Ata do t'ju shpjegojnë nëse një operacion është i nevojshëm.

10. Po sikur dhimbja e shpinës të zgjasë shumë?

Në 9 nga 10 raste, dhimbja e shpinës zhduket vetvetiu.

Nëse keni rregullisht dhimbje shpine, është e rëndësishme ta kuptoni origjinën e dhimbjes

Vetëm ose me një profesionist, vëzhgoni se çfarë e shkakton ose e rrit dhimbjen.

Për shembull :

- lëvizje të papërshtatshme
- përpjekje të përsëritura
- gjendja e keqe fizike
- shqetësime profesionale apo familjare

Marrja në konsideratë e këtyre faktorëve zvogëlon dhimbjet kronike të shpinës, pra dhimbjet që përsëriten shpesh.

KUJTOHUNI:

- **në 9 nga 10 raste, dhimbja e shpinës nuk është serioze.**
- **dhimbja e shpinës zakonisht zhduket brenda disa ditësh deri në disa javë.**
- **pushimi në shtrat duhet të jetë sa më i shkurtër.**
- **ilaçet ndihmojnë në shërimin e saj.**
- **trajtimet fizike janë efikase në afat të shkurtër.**
- **operacionet e shpinës janë të rralla.**
- **nëse dhimbja e shpinës vazhdon, duhet të konsultoheni me një specialist.**
- **gjendja e mirë fizike dhe qëndrimi i mirë janë të rëndësishme për të shmangur dhimbjet e shpinës.**

Ju gjithashtu mund të porosisni broshurën tonë falas " **Le mal au dos** »
(**Dhimbja e shpinës**)

Infirmieri specialist nga Liga e Gjenevës kundër Reumatizmit është në shërbimin tuaj

për :

- **t'ju informuar**
- **t'ju ndihmojë të gjeni zgjidhje**
- **për të përmirësuar cilësinë e jetës tuaj**

Ekipi ynë do të jetë i lumtur t'ju mirëpresë në ambientet e tij. Ejani dhe na vizitoni.

Lidhja e Gjenevës kundër Reumatizmit
Rue Merle d'Aubigné 22 – 1207 Genève Telefoni 022.718.35.55 ;
Email laligue@laligue.ch www.laligue.ch
Autobusi TPG 2 ose 6, ndalesa Merle d'Aubigné