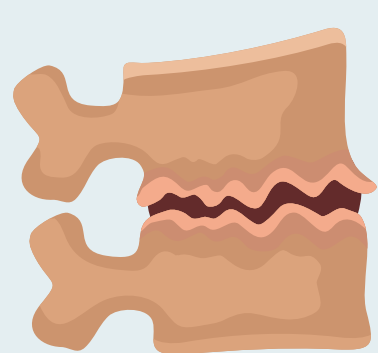


БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ

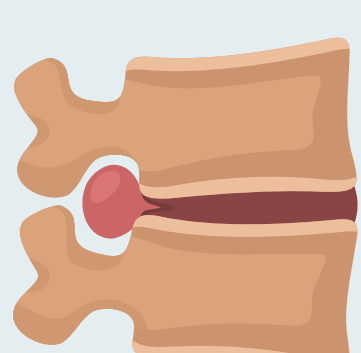
Вы работали на даче, и внезапно у вас заболела поясница. Ситуация нередкая, но что же делать, если врача рядом нет? Простой алгоритм действий – в нашей инструкции.



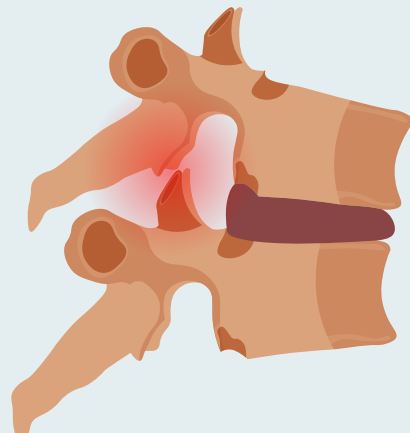
ПРИЧИНЫ БОЛЕЙ В СПИНЕ



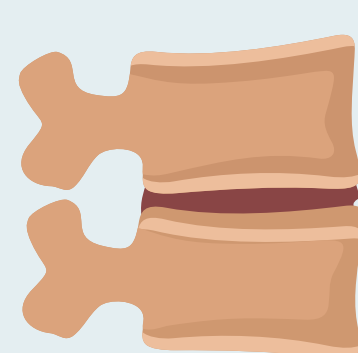
Остеохондроз и истончение межпозвоночных дисков



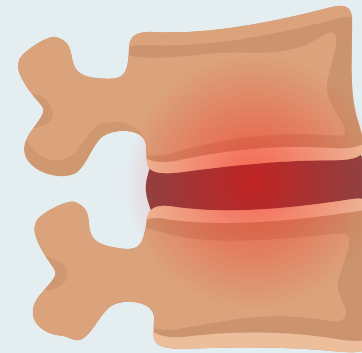
Грыжа, сдавливающая нерв



Артроз фасеточных суставов



Истончение хрящевой ткани на межпозвоночных дисках



Воспаление

ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ БОЛИ В СПИНЕ?



Подъем тяжестей



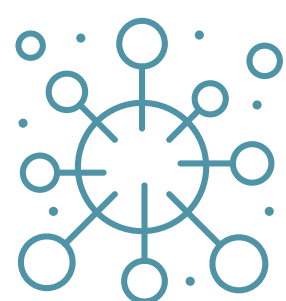
Неравномерное распределение нагрузки



Переохлаждение



Долгое нахождение в неудобной позе

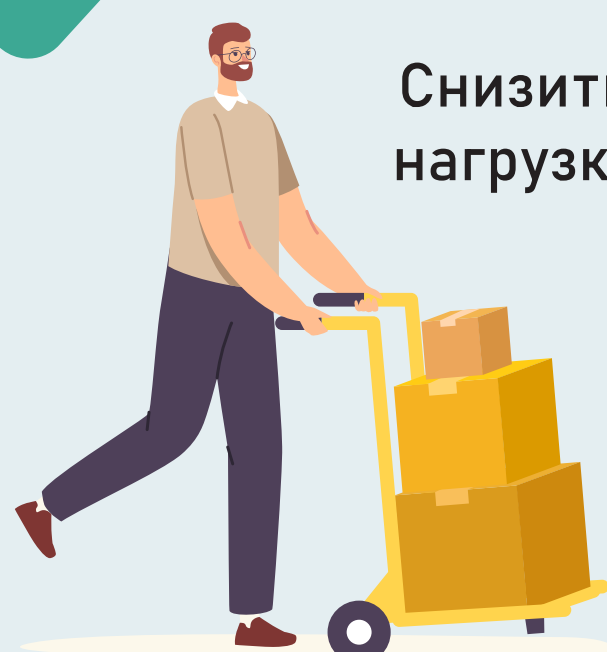


Гормональные изменения в организме



Различные заболевания, в том числе почечные, болезни ЖКТ, болезни матки и придатков

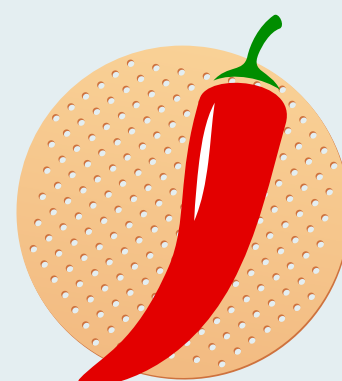
ЧТО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА?



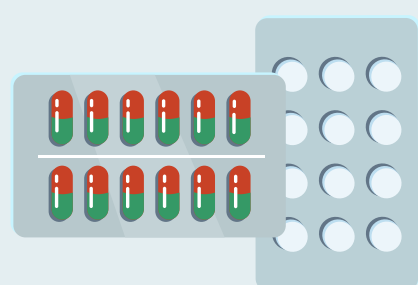
Снизить нагрузку



Исключить провоцирующие боль факторы



Наклеить на болезненную область перцовый пластырь



В течение **3–5 дней** принимать нестероидные противовоспалительные средства



Лежать на жесткой поверхности с валиками под коленями и под головой

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ?



Делать гимнастику или самостоятельно выполнять массаж



Прогревать болезненную область



Ходить в сауну или баню

Даже если боль прошла, нельзя терять контроль над ситуацией. Боль в спине может быть связана с раковыми патологиями и другими заболеваниями. **После приступа в обозримое время надо пройти обследование – МРТ больной области.**



Здоровье *info*
Если хочешь — *будь* здоров!