

*Pobedite
bol u leđima*

Donald Norfolk

POBEDITE BOL U LEĐIMA

Bol u leđima je u osnovi oboljenje vezano za način života. Na rođenju, naša kičma je onakva kakvu su nam dali roditelji; sa 40 imamo kičmu kakvu smo zaslužili. Da bismo se bolje osećali, treba da prevaziđemo neke mentalne blokade. Jedini cilj vredan truda je da budemo potpuno pokretni, totalno

aktivni i sasvim oslobođeni bola u leđima. Ovakav cilj je realan. I ako vam je stvarno stalo da postignete takav rezultat, ova knjiga će pokazati kako da to uradite.

Postoji preko stotinu različitih uzroka bola u leđima; neki su više poznati, neki manje – napetost mišića, nategnuće ligamenata, povreda diska, lumbalna spondiloza, loša stolica na radnom mestu, nepravilan položaj pri spavanju, pogrešan izbor obuće... Ova knjiga objašnjava razne probleme od samog njihovog nastanka i kako da ih sprečite. Ono što je još važnije, objašnjava tretmane i metode kojima ćete se osloboditi bola u leđima za ceo život, uključujući išijas, i to bez operacije i bolničkog oporavka u većini slučajeva.

Knjiga je napisana specifično za svakodnevne žrtve tog veoma bolnog stanja i možda je najrazumnije, najinformativnije i najpozitivnije štivo sa ovom temom.

Donald Norfolk se bavi osteopatijom preko 30 godina i specijalizirao je terapije za bol u leđima. On je osnivač Britanskog osteopatskog žurnala i bio je njegov urednik devet godina. Takođe, bio je najmlađi predsednik Udruženja osteopata Britanije, a sada je član Upravnog odbora udruženja. Radi u Londonu.

*Mojim pacijentima koji za trideset godina
nikada nisu zakazali da budu
izvor ohrabrenja i podrške,
i Sv. Lorensu,
svecu zaštitniku
svih koji pate od bola u leđima*

Sadržaj

1. Savladajte bol u leđima: agonija i njeni uzroci	9
<i>Napetost u mišićima</i>	<i>10</i>
<i>Istegljeni ligamenti</i>	<i>10</i>
<i>Povrede diska</i>	<i>11</i>
<i>Lumbalna spondiloza</i>	<i>11</i>
<i>Povrede facete</i>	<i>11</i>
2. U kakvom stanju su vaša leđa: procena ličnog rizika	14
3. Vitko telo za zdrava leđa	20
<i>Izgled</i>	<i>22</i>
<i>Težina u zreloom dobu</i>	<i>22</i>
<i>Merenje nabora kože</i>	<i>22</i>
4. Jačanje trbušnih mišića	24
<i>Veslanje</i>	<i>27</i>
<i>Trbušnjaci</i>	<i>28</i>
5. Jačanje donjih trbušnih mišića	29
<i>Omotač fascie</i>	
6. Smanjite opterećenje telesnog držanja	34
7. Nejednaki udovi	40
8. Sedenje u pravilnom položaju: izbor stolice	45
9. Vožnja automobila: smanjite rizik bola u donjem delu leđa i zamor	52

<i>10. O posteljama i bolu u leđima</i>	57
<i>Omogućite lakše kretanje tela</i>	58
<i>Sprečite krivljenje kičme</i>	58
<i>Položaji pri spavanju</i>	62
<i>11. Pravilan izbor obuće</i>	65
<i>12. Sindrom piriformis</i>	70
<i>13. Plan vežbi za gipka i savitljiva leđa</i>	75
<i>14. Smanjite rizik bola u leđima na poslu:</i>	
<i>Pravilne tehnike i mere opreza</i>	83
<i>Ograničenje tereta</i>	85
<i>Guranje i vučenje</i>	86
<i>Nošenje tereta</i>	87
<i>Savijanje i saginjanje</i>	89
<i>Nezgode</i>	90
<i>15. Napetost i stres: dodatni faktori</i>	91
<i>16. Infekcija: faktor pogoršanja</i>	98
<i>17. Terapija trakcijom</i>	101
<i>18. Mirovanje u krevetu: zašto, kad i koliko</i>	108
<i>19. Tretmani toplotom kao olakšanje</i>	113
<i>20. Masaža kao terapija</i>	118
<i>21. O kremama, losionima i uljima</i>	125
<i>22. Lekovi protiv bolova</i>	128
<i>23. Akupunktura i akupresura</i>	132

<i>24. Tretmani hladnim: led, sprejevi i oblozi</i>	<i>136</i>
<i>25. Uravnotežena ishrana: za čvrste kosti i zdrave zglobove</i>	<i>141</i>
<i>26. Ostale terapije i lečenja</i>	<i>149</i>
<i>Injekcije</i>	<i>149</i>
<i>Operacija</i>	<i>151</i>
<i>Manipulacije</i>	<i>151</i>
<i>Akupunktura</i>	<i>152</i>
<i>Lekovi</i>	<i>152</i>
<i>Stimulacija nerava preko kože</i>	<i>153</i>
<i>Ispravljanje lošeg držanja</i>	<i>154</i>
<i>Mideri</i>	<i>154</i>
<i>27. Narodna medicina raznih zemalja: narukvice, pojasevi i pčele</i>	<i>155</i>
<i>28. Živite bolje</i>	<i>168</i>
<i>Glosar</i>	<i>170</i>
<i>Indeks</i>	<i>175</i>

1

*Savladajte bol u leđima:
agonija i njeni uzroci*

Bol u leđima je jedan od čovekovih višegodišnjih problema: bolest koja je široko rasprostranjena kao i obična prehlada, bolna poput šuljeva i ponekad onesposobljavajuća poput šloga. Istraživanja otkrivaju da će četvoro od petoro ljudi širom sveta u nekom životnom trenutku biti pogođeni jakim bolom u leđima. U SAD, ova bolest dostiže razmere epidemije, otprilike 75 miliona žrtava, uključujući 2 miliona čiji su problemi sa kičmom toliko ozbiljni da nisu sposobni za rad. U Velikoj Britaniji skoro trećina stanovništva ima bolove u leđima svake dve nedelje. U Indiji, problem je sve prisutniji, čak i kod mlađih osoba. Većina koristi neku vrstu samopomoći, ali samo jedno ili dvoje na svakih pedeset se obrati lekaru za savet. Pomoć koju koriste vredna je pomena samo zbog svoje raznovrsnosti i ekscentričnosti. Neki nose bakarne narukvice, drugi parče krompira u džepu, ili oko struka vezuju ružičastu traku. Jedan britanski advokat pokušava da odagna probleme lumbaga tako što čarape napuni sumporom, lekom koji će pre oterati njegove klijente nego što će ga sačuvati od reumatizma.

Mnoge vrste lečenja imaju poreklo u magiji. U Velikoj Britaniji postoji stara vrsta lečenja iz Kornvola koja doziva sile zaštite magičnog kruga. Ispred ljupkog sela Lanjoj Kojt stoji velika stena sa rupom u sredini koju nazivaju Men-at-ol. Svako ko želi da se oslobodi bola u leđima treba da se provuče kroz

ovu rupu, a da ne dotakne stenu sa strane. Originalni razlog za izvođenje ovog podviga je da se pobegne od bolnih kandži đavola koji nije mogao da se provuče kroz magični krug.

Drugi primeri lečenja lumbaga su više pokazatelji vere nego izlečenja. Erazmo Roterdamski, čuveni holandski mislilac i humanista, ušinio je leđa 1514. godine kad se njegov konj propeo na putu od Genta do Bazela. Sluga mu je pomogao da siđe sa konja, ali je Erazmo imao takve bolove da nije mogao da hoda. Onda je počeo da se moli apostolu Pavlu. Ako mu sveti Pavle pomogne da se oslobodi bolova, Erazmo će zauzvrat napisati dopunjenu verziju Pisma Rimljanima. U roku od nekoliko minuta, njegove molitve su uslišene i bio je sposoban da uzjaše svog konja (čini se da bi bilo bolje da ga je sveti Pavle ostavio da pati pored puta, samo da je znao kako će Erazmo upropastiti njegov čuveni tekst).

Danas lekari žele da u lečenju bola u leđima primene više naučni pristup. Pre nego što pristupe lečenju, pokušavaju da uspostave tačnu dijagnozu. Ovo nije lako, jer postoje stotine različitih uzroka bola u leđima koji se često prepliću i retko predstavljaju jasnu kliničku sliku.

Neki od čestih razloga bola u leđima jesu:

Napetost mišića

Donji deo leđa je poprište stalnih mišićnih kontrakcija. Kao što je jedan lekar rekao: „Lumbago je često tenziona glavobolja koja se spustila niz leđa.“

Istegnuće ligamenata

Kad dugo vremena provodimo stojeći sa savijenim leđima ili sedimo zavaljeni u stolici, možemo izazvati istegnuće ligamenata. Ligament je snažno, savitljivo vlaknasto vezivno tkivo koje drži kosti zajedno.

Deformacija kičme

Bočna deformisanost kičme (skolioza), preterano savijen gornji deo leđa (kifoza) ili prenaglašena ulubljenost slabinske kičme (lordoza) mogu povećati rizik ušinuća zbog telesnog držanja, ali ona sama po sebi nisu obavezan uzrok bola u leđima. Pacijenti često sami sebe osude na doživotnu invalidnost, jer imaju deformitet kičme. Ovo bi bilo isto kao kad biste rekli da ste neurotični, jer ste izgubili roditelje kad ste imali 12 godina, ili kako morate leti da se pečete na suncu, jer imate svetlu kožu. Istraživanja na Univerzitetu Kopenhagen pokazala su da je skolioza bez komplikacija jednako zastupljena kod ljudi koji nemaju bolove, kao i kod pacijenata koji pate od bola u leđima.

Povrede diska

Lečenje povreda leđa doživelo je korak unazad kad su 1934. dva ortopedska hirurga otkrila da nervni bol u kičmi može biti posledica pritiska na iskliznuti disk (diskovi su amortizeri od vlaknasto-hrskavičavog tkiva razmešteni između pršljenova). Od tada, postoji tendencija da se svaki ozbiljan bol u leđima i išijas pripišu „iskliznuću“ diska. To je opšta dijagnoza koja je netačna i nevažeća, kao kad biste svaki slučaj lošeg varenja pripisali raku želuca. Istina je da su iskliznuća diska veoma retka i češće su bezbolna nego što su uzrok nelagodnosti.

Lumbalna spondiloza

Ovo je oboljenje zglobova donjeg dela kičme. Kako vreme prolazi, kičma doživljava neke degenerativne promene. Diskovi se istanjuju, kičmeni zglobovi postaju artritični i na telu pršljena razvijaju se koštane izrasline poznate kao osteofiti. Ove promene počinju da se zapažaju u kasnim dvadesetim i ranim tridesetim godinama života, a u šezdesetim su toliko česte da se više smatraju pravilom nego izuzetkom. Suviše često se kaže pacijentima koji pate od bola u leđima kako moraju da prihvate ograničenja koja im situacija nameće samo zato što njihov rendgen snimak pokazuje znake degenerativnog oboljenja koje se ne može ispraviti. U stvari, testovi pokazuju da je rendgen snimak lumbalne spondiloze jednako prisutan i kod ljudi koji se ne žale na bol, kao i kod pacijenata sa bolom u donjem delu leđa.

Povrede facete

U članku objavljenom u jednom medicinskom žurnalu 1927. godine, istaknuto je da bol u leđima može poticati od povreda facetnih zglobova na obe strane kičme. Ovi mali zglobovi mogu se lako povrediti kod uganuća trupa. Kad se to desi, zglobovi oteknu, isto kao i povređen članak ili koleno, što može dovesti do bolnog pritiska na kičmene nerve.

Mogli bismo veoma lako da nabrajamo mehaničke uzroke bola u leđima. Možda bi bilo interesantno nekim čitaocima, ali od veoma male praktične važnosti. Ovo nije udžbenik anatomije, niti je priručnik ortopedske patologije.

Većina lekara će priznati da je među mnogim uzrocima lumbaga teško razlučiti koji je pravi (bol u donjem delu leđa i zadnjici), pa kakve su onda šanse da laik donese dijagnozu? Jedan lekar sa Kembridža je nedavno napisao u listu Praktikant: „Retko će lekar moći da postavi precizniju

dijagnozu od sledeće: nespecifičan bol u leđima. “ Na sreću, to nije velika smetnja. Nije potrebno da razumete zapetljanu elektronsku tehnologiju da biste se služili računarom, niti morate da razumete patofiziologiju ljudske kičme kako biste savladali bol u leđima. Neophodno je da se držite oprobanih i dokazanih tretmana. Oni će vam doneti olakšanje bolova u leđima i išijasa u većini slučajeva, bez potrebe za injekcijama, operacijama ili dugotrajnim bolničkim lečenjem.

Prvi dokument koji sadrži savet onima koji pate od bola u leđima je papirus Edvina Smita. Napisan je pre skoro 5000 godina. Moguće je da ga je napisao Imotep, lekar-arhitekta koji je bio odgovoran za izgradnju stepenaste piramide u Sakri i verovatno je lečio ušinuta leđa svojih radnika. Kad su arheolozi sastavili delove tog papirusa, dešifrovali su sledeći savet: „Lečenje: postavite ga da leži na leđima. Treba da ga ... “ Na ovom napetom mestu završava se zapis hijeroglifa. Ova knjiga se nastavlja tamo gde se završava papirus Edvina Smita! Daje praktične savete pacijentima obogaljenim iznenadnim napadom akutnog bola u leđima, koji Nemci tako dobro nazivaju „udar veštice“ (hexenschuss), te nastavlja uputstvima korak po korak kako da se prebrode hronični lumbago ili išijas. Ona donose nadu. Većina slučajeva bolova u leđima spontano se izleči, a tri četvrtine njih u roku od nekoliko nedelja. Oni koji se ne izleče, kao i bolovi koji se ponavljaju, bez izuzetka su pre rezultat loše upotrebe nego loše sreće. Ljudi počnu hronično da pate ne zato što je njihova boljka neizlečiva, već zato što još nije izlečena. Reč „hroničan“ dolazi od latinskog korena reči chronos (vreme) i odnosi se na dužinu nekog oboljenja, a ne na otpor prema izlečenju.*

Ukoliko vas je juče bol u leđima ugrozio, to ne znači da ćete biti onesposobljeni do kraja života.

** Ovaj dokument je nazvan po njegovom pronalazaču – Edvinu Smitu*

Geri Murok je otišao sa radnog mesta njujorškog vatrogasca u invalidsku penziju, jer je imao ozbiljne probleme sa leđima. Nekoliko godina kasnije, on se toliko dobro oporavio da je uspeo da se kvalifikuje za tešku trku uz 1575 stepenica u zgradi Empajer Stejt Bilinga. Geri se takmičio sa još petnaest

maratonaca i prvi je stigao do vrha ovog oblakodera od 86 spratova, i to za 12 minuta i 32 sekunde. Nije loše za čoveka koji je, ne tako davno, postao invalid zbog lumbaga!

Nema potrebe da postanete mučenik i patite od bolova u leđima, već pratite uputstva data u ovoj knjizi koja se bazira na preko 30 godina rada u osteopatskoj klinici. Ipak, morate iskreno želeti da se izlečite. Neki ljudi uživaju u sažaljenju koje izazivaju kad pričaju o svojoj mucu i bolovima. Drugi koriste bol u leđima kao izgovor da izbegnu poslove koje ne vole. Zbog leđa oni ne mogu da rade u bašti, da podižu teške predmete, peglaju, peru sudove, idu na posao, vode ljubav i idu na duga putovanja kolima. Ukoliko vam se dopada ovakav izgovor, možete da bacite ovu knjigu. Da biste prevazišli bolove u leđima, treba da uložite značajan napor i vreme. Korist koju ćete dobiti od ove knjige srazmerna je snazi vaše odlučnosti da se izlečite.

Ozdraviti često znači prevazići podsvesne mentalne blokade. Ponekad lekari nesvesno ureknu svoje pacijente kad im govore kako treba da očekuju doživotne patnje sa leđima zbog starosti, starih povreda kičme, ulegnuća u kičmi, artritisa ili što imaju degenerisane diskove. Ovo je retko kad istina, ali može da bude samoproročanstvo. U nekim prilikama ljudi bivaju ohrabreni da prihvate doživotnu poluinvalidnost kao vrstu vrline. Nekima je rečeno: „Biće ti dobro ukoliko se ne budeš saginjao, dizao tegove ili budeš hodao po neravnom tlu.“ To bi bilo isto kao kad bi automehaničar kazao: „Vaše vozilo će biti u redu ukoliko ga ne budete vozili uzbrdo i ne pokušate da vozite brže od 50 km na sat.“ Isto tako je slabo utešno ako vam kažu: „Bolove u leđima nećete ni osetiti ukoliko budete nastavili da uzimate ove lekove protiv bolova.“ Nije ništa bolje nego da vozaču kažete: „Stavi ove slušalice na uši pa nećeš čuti da se motor raspada.“

Jedini pravi cilj je biti potpuno pokretan, totalno aktivan i sasvim oslobođen bola u leđima. Ovaj cilj je realan, ukoliko vam je stvarno stalo do rezultata na kraju i ukoliko ste spremni da poštuju uputstva koja slede.

U kakvom stanju su vaša leđa:

procena ličnog rizika

Svi ljudi su rođeni isti, ali neki nemaju jednaku sreću kad se radi o bolovima u leđima. Neki se rode sa deformitetima u građi i defektima koji ih čine podložnim problemima sa leđima. Drugi su genetički predodređeni da budu visoki i vitki, što ih čini posebno osetljivim kad su u pitanju loše držanje tela i povrede leđa. Ipak, ove urođene predispozicije su ništa u poređenju sa onim što zaradimo tokom životnog puta. Bol u leđima je velikim delom poremećaj načina života. Pri rođenju imamo kičmu koju su nam dali roditelji; sa 40 imamo kičmu kakvu zaslužujemo. Lumbago je postao prateće oboljenje starenja, jer vodimo tako nepodesan život koji dovodi do ukočenih zglobova, opuštenih mišića, lošeg držanja, napetosti i gojaznosti.

Napadi bola u leđima ne pojavljuju se bez razloga. Nema nikakve misterije u vezi sa tim. Njih nisu poslali bogovi kao kaznu za neko nedelo, kao što su naši preci verovali. Oni su posledica jednostavnih mehaničkih uzročnika i kao takvi, predvidivi su i objašnjivi.

Ako uradite sledeći test, koji je napravljen specijalno za ovu knjigu, dobićete dobru procenu kolike su vaše šanse da dobijete bolove u leđima.

Kako god prošli na testu, možete poboljšati stanje svojih leđa sledeći praktične savete koje se nalaze u ovoj knjizi. Što je veći broj u rezultatu vašeg testa, to je hitnije da se bacite na ovaj program rehabilitacije.

Crtež 1

Test fleksibilnosti:

a) dodirnuti pod i ne savijati kolena

b) merenje rastojanja između vrhova prstiju na ruci i nožnih prstiju

Test za merenje rizika bola u leđima*

Predmet	pitanje	bodovi za „DA“
Zanimanje	Da li se na poslu stalno saginjete, uvijate, dižete teret ili ga nosite ?	2
Težina	Da li imate 6-7 kg prekomerne težine?	1
	Da li imate 12-13 kg prekomerne težine?	2
Savitljivost	Stanite ispravljenih kolena i sagnite se da dohvatite prste na nogama (vidi crtež 1) Ako ne možete da dodirnete pod, stavite gomilu knjiga da biste izmerili razmak od prstiju na ruci do nožnih prstiju (crtež 2)	
	Razmak manji od 5 cm	1
	Razmak 5-10 cm	1.5
	Razmak veći od 10 cm	2

Vožnja *Da li redovno vozite više od 160 km nedeljno?* *1*

** Kad imate više ponuđenih odgovora, bodujte samo jedan, osim u delu „istorije“ gde treba odgovoriti na sva pitanja*

<i>Predmet</i>	<i>pitanje</i>	<i>bodovi za „DA“</i>
<i>Pušenje</i>	<i>Da li pušite?</i>	
	<i>manje od 20 cigareta dnevno</i>	<i>0.5</i>
	<i>više od 20 cigareta dnevno</i>	<i>1</i>
<i>Istorija</i>	<i>Da li ste imali bol u leđima u prošlosti?</i>	<i>1</i>
	<i>Da li ste patili od bola u leđima pre svoje 20. godine?</i>	<i>1</i>
	<i>Da li ste ikada morali da mirujete u krevetu zbog bola u leđima?</i>	<i>2</i>
	<i>(bodujte svako pitanje)</i>	
<i>Držanje</i>	<i>Stanite leđima naslonjeni na zid kao što je prikazano na crtežu. Odmaknite noge 10 cm od zida. Glava, lopatice i zadnjica dodiruju zid (vidi crtež 2). Da li je, u ovom položaju, razmak između zida i donjeg dela leđa veći od debljine vašeg dlana?</i>	
<i>1</i>		
<i>Građa tela</i>	<i>Da li ste visoki i vitki?</i>	<i>1</i>
<i>Trbušni mišići</i>	<i>Ležite leđima na pod i stopala gurnite pod neki komad nameštaja, ili neka ih neki prijatelj drži. Sada pokušajte da se podignete u sedeći položaj:</i>	
	<i>A sa rukama prekrštenim na grudima</i>	
	<i>B sa šakama sklopljenim iza vrata i rukama paralelnim sa podom</i>	

Da li ste uspjeli da uradite test A? 2
Da li ste uspjeli da uradite test B? 1
Vidi crtež 3

<i>Procena</i>	<i>Manje od 5 bodova</i>	<i>Nizak rizik</i>
	<i>5-10 bodova</i>	<i>Srednji rizik</i>
	<i>Više od 10 bodova</i>	<i>Visok rizik</i>

Brzi pregled bola u leđima

Da li vas bole leđa kad stojite?

Ovo može značiti da 1) *Imate loše držanje* (vidi str. 35-39)
2) *Imate višak kilograma* (vidi str. 20-23)
3) *Imate slabe trbušnjake* (vidi str. 45-51)

Da li se bol pojača kad sedite?

Ovo može značiti da 1) *Nepravilno sedite* (vidi str. 45-51)
2) *Kičma je suviše ukružena*
da bi se pravilno savila (vidi str. 75-82)

Da li vas zaboli kad se sagnete, kao kad čupate korov u bašti, peglate, ili pripremate hranu u kuhinji?

Ovo može da znači: 1) *Kičma je suviše ukružena*
da bi se pravilno savila (vidi str. 75-82)
2) *Površina na kojoj radite*
je suviše niska (vidi str.

Da li vam je neprijatno da ležite na stomaku? Da li boli kad ležeći na leđima podignete obe noge?

Ovo ukazuje da su vaša leđa suviše plitka (vidi str. 35-37)

Da li se bolje osećate u kadi sa toplom vodom?

Ovo može da znači: 1) Mišići leđa su ukrućeni (vidi str. 113-117)

2) Previše ste napeti (vidi str. 91-97)

Da li je bol nastao nakon teškog pada ili istegnuća pri podizanju tereta?

Ovo znači da ste pretrpeli povredu koja je nepravilno zalečena, a posledica su ukočenost i priraslice (vidi str. 75-82)

Da li su vaša leđa ukrućena ujutru kad ustanete iz kreveta, pa budu bolje kad počnete da se krećete?

Ovo može da znači: 1) Spavate na lošem krevetu (vidi str. 57-61)

2) Vaša leđa su nedovoljno gipka i postaju ukoćena nakon mirovanja preko noći (vidi str. 75-82)

Da li vas leđa više bole kad vozite?

Ovome može biti uzrok napetost, neudobno vozačevo sedište ili suviše jake vibracije (vidi str. 52-56)

Da li se bol pogoršava kad hodate po neravnom tlu ili uzbrdici?

Ovo ukazuje da nemate dovoljnu savitljivost kukova (vidi str. 70-74)

Ukoliko imate akutnu epizodu bola u leđima, ili išijas praćen jakim bolovima, ograničenu pokretljivost, poremećen san i bol pri hodanju, oblačenju, kašljanju, pomoć vam je hitno potrebna. U tom slučaju nećete imati vremena ni želje da prelistavate ovu knjigu kako biste našli savet koji pomaže. Evo nekih mera koje treba hitno da preuzmete:

Prva pomoć kod akutnog lumbaga i išijasa

Mirovanje u krevetu Provedite u krevetu 24-48 sati (vidi str. 108-112)

Trakcija Istezanje ponekad pomaže da se smanji pritisak na kičmene nerve (vidi str. 105-106)

<i>Podupiranje</i> 163) 111-112) <i>Smanjenje bola</i> <i>str. 129-131)</i> 125-127) 134) 139-140) 160-161) <i>str. 156)</i> <i>str. 161-162)</i>	<i>Možete se osećati udobnije ukoliko stavite flaster sa beladonom ili širok pojas</i> <i>Može se postići lekovima iritacijom na drugom mestu akupresurom hladnim sprejom ili pakovanjem kontrolisanim disanjem oblozima slačice autosugestijom</i>	<i>(vidi str.</i> <i>(vidi str.</i> <i>(vidi</i> <i>(vidi str.</i> <i>(vidi str.</i> <i>(vidi str.</i> <i>(vidi</i> <i>(vidi</i>
---	--	---

Uz pomoć ovih metoda većina slučajeva akutnog bola u leđima trebalo bi da se povuku u roku od 3-5 dana. Zbog onih koji opstanu potreban je stručni pregled iskusnog lekara, osteopate ili kiropraktičara. Ukoliko je neki od sledećih simptoma još uvek prisutan, morate se obratiti lekaru:

- *Ako imate bilo kakav poremećaj u funkciji creva ili bešike*
- *Ukoliko osećate utrnulost ili bockanje u predelu čmara ili genitalnih organa. Taj deo tela se opisuje kao „sedlo“*
- *Ukoliko imate bol koji nije povezan sa kretanjem ili menjanjem položaja*
- *Ukoliko imate osip, povišenu temperaturu ili neki drugi simptom bolesti*

Kad se akutni bol povuče, treba da započnete neki profilaktički program za leđa koji će sprečiti da se bol ponovi. Ne dozvolite da doživotno patite od hroničnog bola u leđima, ili budete žrtva ponovljenih napada lumbaga. Nemojte dozvoliti da vaš posao ili društveni život budu ugroženi zbog oboljenja kičme. Za ove uznemirujuće probleme uvek postoji zadovoljavajuće rešenje. Ukoliko ga ne nađete na stranicama ove knjige, a nadam se i očekujem da ćete ga pronaći, potražite pomoć stručnjaka.

(...)