

## CRIZA DE SHALE

E toamna, a inceput frigul si umezeala si din ce in ce mai mult sunt cei care se vaita de dureri de spate.

Preponderent sunt cei care nu prea depun efort fizic constant si echilibrat la munca, nu-si intretin corpul prin activitate sportiva organizata si care la sfirsit de saptamina fac excese fizice nepermise.

Cind va loveste brusc durerea de spate, orice miscare a trunchiului sau a picioarelor este dureroasa sau, si mai rau, raminetzi "blocati". primul gest este sa apelati la serviciile medicale. Dar exista si masuri de "prim ajutor", pe care le puteti lua singuri si mai mult ca sigur durerea va scadea iar miscarile se pot relua, chiar daca nu asa de intens ca mai inainte.

In criza, prima masura de luat, este sa va intindeti putin, fie in pat, dar acesta sa nu fie prea moale, pe jos, pe o patura sau pe un covor.

Lasati-va usor jos, sprijindu-va de un obiect de mobilier care sa va confere ceva siguranta, apoi Nu exista o pozitie standard de relaxare.

In pozitie orizontala, presiunile si solicitarile ce apar in coloana vertebrala scad foarte mult.

Corpul vostru isi va gasi singur pozitia care va solicita la minim muschi coloanei vertebrale si deci punctul in care durerea va diminua sau disparea.

Fie ca sunteti in pat sau pe podea folositi doar o perna, si aceea nu mare, pentru a va sprijini capul.

Uneori un prosop rulat sau o perna mica pusa in zona lombara sau doua-trei perne shezate sub genunchi calmeaza durerea.

Daca stati pe o parte perna dintre picioare, sprijina piciorul de deasupra si nu-i permite sa cada in fatza si sa provoace astfel o rasucire a coloanei.

RESPIRATIA are si ea un rol important in relaxarea voastra.

Incercati sa respirati linistit, rar, ritmic si pe nas.

Fiecare respiratie trebuie sa ii urmeze, in mod natural si la intervale egale, celei de dinainte, abdomenul sa se ridice si sa coboare incet iar toracele, pe cit posibil sa ramina nemishcat.

Odata durerea diminuada schimbati frecvent pozitia, reluati miscarea, usor si fara excese putindu- va plimba din jumate in jumate de ora.

Un repaus, la pat, pentru citeva zile, este benefic.

Aveti grija insa ca puterea muschilor scade surprinzator de repede daca stati prea multe zile in pat si odihna nu este cel mai eficient tratament pentru reducerea durerii sau pentru o vindecare rapida.

CALMANTELE contribuie si ele la depasirea momnetului de criza.

Medicamentele antialgice, cele antiinflamatorii si decontracturante vor ajuta la ruperea cercului vicios al spasmelor musculare, inflamatiei locale si durerilor.

Cele mai eficiente si rapide sunt cele administrate prin injectie sau forma de supozitoare.

Pastilele isi vor face efectul ceva mai greu.

Desi mult contestata, aplicarea CALDURII in zona dureroasa, este imediat benefica. O sticla cu apa calda, infasurata intr-un prosop ... o perna electrica ... un dush fierbinte, poate linisti durerea si diminua spasmul.

Se recomanda mai des aplicarea unui PACHET RECE, cu rol antiinflamator, pe zona suferinda.

Nu uitati, insa, gheata nu trebuie tinuta prea mult timp in acelasi loc si nici o data in contact direct cu pielea. Locul ei se va schimba la fiecare 10-12 minute iar pachetul inghetzat va fi infasurat intr-un prosop, nu prea gros.

Ar mai fi solutia, care se aplica in sport, pentru accidentari, alternarea CALDURII si a FRIGULUI la locul dureros.

Un jet cald-fierbinte, aplicat timp de 1 minut pe zona dureroasa va fi urmat de un alt minut de apa rece.

Repetati procedura pina la 10 minute.

Daca nu puteti ajunge la dush, incercati cu prosoape fierbinti si reci aplicate succesiv.

MASAJUL este real util daca are cine sa vi-l faca.

Nu trebuie facut in forta ci usor pentru a detensiona musculatura.

DACA insa durerea persista, creste in intensitate sau apar amortzeli adresati-va de urgenta medicul.

Oricum este bine ca odata iesiti din criza dureroasa sa treceti pe la cabinet sa vedeti precis ce aveti si eventual sa urmati un tratament preventiv, care va include si o tonifiere a musculaturii spatelui.