

Rūpinkitės savo nugarą, kai rūpinatės sudėtingų poreikių turinčiais vaikais

Nugaros skausmas yra dažnas reiškinys – 84 % mūsų jį patiria tam tikru gyvenimo momentu, tačiau gera žinia ta, kad paprastai jis praeina pakankamai greitai ir retai būna pavojingas.

Žinome, kad yra keletas veiksnių, galinčių prisidėti prie nugaros skausmo:

- Kiek esate pripratę prie veiklos
- Stresas
- Miegas
- Mankšta
- Įsitikinimai

Visada verta pabandyti problemas išspręsti, jei manote, kad tai gali prisidėti prie jūsų skausmo. Jei nesate tikri, kaip pradėti, kreipkitės pagalbos į sveikatos priežiūros specialistą.

Dalykai, į kuriuos reikia atsižvelgti

- Ar dažnai keliate/perkeliate/padedate vaikui ir ar esate prie to įpratę?
- Ar turite ribotą erdvę, kai keliate / perkeliate / padedate jiems?
- Ar yra vieta, kur yra daugiau erdvės, kurią galėtumėte panaudoti?
- Ar jūsų vaiką sunku laikyti, ar jis juda nenuspėjamai?
- Ar turite įrangą, kuri palengvintų vaiko pakėlimą/pernešimą?

Patarimai kėlimui

- Jei įmanoma, naudokite įrangą, kuri jums padėtų – pasitarkite su vietiniu kineziterapeutu arba ergoterapeutu, kad gautumėte patarimų arba jei jums kyla sunkumų
- Suplanuokite kėlimą, o įranga laikykite paruoštą ir arti
- Jei galite, laikykite vaiką šalia savęs



Kai kurie faktai apie nugaros skausmą

- Nugaros nėra labai pažeidžiamos – jos skirtos judėti, kelti, sukti ir gali prisitaikyti prie įvairios veiklos
- Nugarai patinka judėjimas, neveiklumas dažniau sukelia diskomfortą
- Nugaros skirtos lenkti ir kelti – svarbu kelti taip, kad būtų patogiu ir efektyvu
- Retai kada prireikia eiti persišviesti
- Aktyvumas ir laipsniškas grįžimas prie veiklos padeda atsigauti, ilgas poilsis yra nenaudingas.
- MANKŠTA YRA NAUDINGA – geriausia mankšta yra tai, kas jums patinka – vaikščioti, bėgioti, plaukioti, važiuoti dviračiu, pilatesas, joga, geriausia 30 minučių per dieną; bet nors kažkiek yra geriau nei nieko Visada kreipkitės į sveikatos priežiūros specialistą, jei simptomai išlieka.

SVARBI INFORMACIJA

Jei atsiranda bet kuris iš toliau išvardytų simptomų, nedelsdami kreipkitės į gydytoją, nes tai gali būti „cauda equina“ sindromo simptomai. „Cauda equina“ sindromas yra tada, kai nugaros apačioje esantys nervai (vadinami „cauda equina“ – lotyniškai „arklio uodega“) suspaudžiami. Tai labai reta (6-10 iš milijono gyventojų), bet gali sukelti nuolatinį toliau nurodytų simptomų pasireiškimą, jei nebus nedelsiant gydoma.

Šlapimo pūslės simptomai:

- Nesugebėjimas šlapintis
- Sunkumas pradėti šlapintis
- Jutimo praradimas šlapinantis
- Nesugebėjimas sustabdyti ar kontroliuoti šlapinimosi
- Pilnos šlapimo pūslės pojūčio praradimas

Žarnyno simptomai:

- Nesugebėjimas sustabdyti tuštinimosi
- Vidurių užkietėjimas
- Jutimo praradimas ištuštinant

Please note: This document is for guidance only. Please discontinue the exercises if they worsen your symptoms, and seek medical advice from your GP or local Physiotherapy service if you are concerned and/or have longstanding pain.

This leaflet was made in collaboration with Very Special Kids Australia.



Balno anestezija:

- Jausmo praradimas tarp viršutinių kojų (balno srityje)
- Nutirpimas galiniame kanale ir (arba) lytiniuose organuose arba aplink juos
- Negalėjimas jausti tualetinio popieriaus šluostantis

Seksualinės problemos:

- Nesugebėjimas pasiekti erekcijos ar ejakuliacijos
- Jautrumo praradimas lytinio akto metu
- Klitorio jutimo praradimas

Kojų simptomai:

- Neseniai pasireiškė abiejų kojų skausmas, silpnumas ar tirpimas

Šaltiniai:

NICE (Nacionalinis klinikinės kompetencijos institutas) CKS (2020) Nugaros skausmas – mažas (be radikulopatijos).

<https://cks.nice.org.uk/topics/back-pain-low-without-radiculopathy/diagnosis/red-flag-symptoms-signs/>

Didžiosios Britanijos stuburo chirurgų asociacija (2019). „Cauda Equina“ sindromas.

<https://spinesurgeons.ac.uk/Cauda-Equina-Syndrome>

Chartered Society of Physiotherapy (2017 m.) Klinikinis atnaujinimas: „cauda equina“ sindromas.

<https://www.csp.org.uk/frontline/article/clinical-update-cauda-equina-syndrome>

„Cauda Equina Champions Charity“ (2021 m.) CES paprastai.

<https://www.championscharity.org.uk/ces-made-simple>

Please note: This document is for guidance only. Please discontinue the exercises if they worsen your symptoms, and seek medical advice from your GP or local Physiotherapy service if you are concerned and/or have longstanding pain.

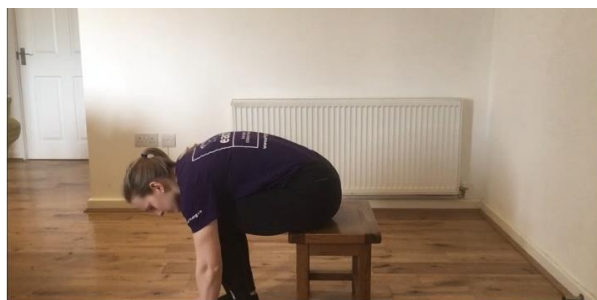
This leaflet was made in collaboration with Very Special Kids Australia.

Pratimai nugaros mobilumui sėdint

1. Dubens pakreipimas – pakreipkite dubenį į priekį (išlenkite nugarą) ir atgal (nuleiskite į priekį) x10



2. Sulenkite ir ištieskite – sėdėdami pasilenkite į priekį ir išsitieskite atgal x10



3. Sulenkite ir ištieskite – sėdėdami pasilenkite į priekį ir išsitieskite atgal x10



4. Lankininko sukimasis – ištieskite rankas priešais save ir pasukite kūną judėdami taip, lyg trauktumėte lanką ir strėlę



Pratimai nugaros mobilumui ant grindų

1. Sulenkimai ant kelių – Atsigulkite ant nugaros sulenkę kelius ir sukite juos į vieną pusę x10



2. Kelių apkabinimai – vieną ar abu kelius pakelkite iki krūtinės. Laikykite 30 sekundžių.



3. Katė / kupranugaris – ant keturių kojų sulenkite nugarą ir panardinkite nugarą 10 kartų žemyn



4. Įverkite adatą – keturiomis rankomis perkiškite vieną ranką per grindis po priešinga ranka, kad pakreiptumėte kūną 10 kartų

