

## Dbanie o plecy podczas opieki nad dziećmi ze złożonymi potrzebami

Ból pleców jest powszechny - 84% z nas doświadczy go w pewnym momencie swojego życia - ale dobra wiadomość jest taka, że zazwyczaj ustępuje on dość szybko i rzadko jest niebezpieczny.

Wiemy, że istnieje wiele czynników, które mogą przyczynić się do bólu pleców:

- Jak bardzo jesteś narażony na czynności, która powoduje ból
- Stres
- Sen
- Ćwiczenia
- Przekonania

Zawsze warto spróbować zająć się nimi, jeśli czujesz, że mogą przyczyniać się do Twojego bólu. Szukaj wsparcia u pracownika służby zdrowia, jeśli nie jesteś pewien, jak zacząć.

### Sprawy do rozważenia

- Czy często podnosisz/przenosisz/podtrzymujesz dziecko i czy jesteś do tego przyzwyczajony?
- Czy masz ograniczoną przestrzeń, gdy je podnosisz/przenosisz/podtrzymujesz? Czy jest gdzieś więcej miejsca, które mógłbyś wykorzystać?
- Czy Twoje dziecko jest trudne do utrzymania lub porusza się w sposób nieprzewidywalny? Czy posiadasz sprzęt, który mógłby ułatwić podnoszenie/przenoszenie dziecka?

### Porady dotyczące podnoszenia

- W miarę możliwości korzystaj z pomocy sprzętu - porozmawiaj z lokalnym fizjoterapeutą lub terapeutą zajęciowym w celu uzyskania porady lub jeśli masz trudności
- Zaplanuj podnoszenie i miej sprzęt w pobliżu i gotowy
- Trzymaj dziecko blisko siebie, jeśli możesz

## Niektóre fakty dotyczące bólu pleców

- Plecy nie są tak podatne na uszkodzenia - służą do poruszania się, podnoszenia, skręcania i potrafią dostosować się do różnych aktywności
- Plecy uwielbiają ruch, bezczynność częściej powoduje dyskomfort
- Plecy są zaprojektowane do zginania i podnoszenia - ważne jest, aby podnosić je w sposób, który jest dla Ciebie wygodny i efektywny
- Skanowanie jest rzadko potrzebne
- Utrzymanie aktywności i stopniowy powrót do zajęć wspomaga powrót do zdrowia, natomiast długotrwały odpoczynek nie jest wskazany
- **ĆWICZENIA SĄ POMOCNE** - najlepsze ćwiczenia to coś, co sprawia Ci przyjemność - spacer, bieganie, pływanie, jazda na rowerze, pilates, joga, najlepiej 30 minut dziennie; ale cokolwiek jest lepsze niż nic
- W przypadku utrzymywania się objawów należy zawsze skontaktować się z pracownikiem służby zdrowia.

## WAŻNE INFORMACJE

W przypadku wystąpienia któregośkolwiek z poniższych objawów należy niezwłocznie zasięgnąć porady lekarza, gdyż mogą to być objawy zespołu cauda equina. Zespół Cauda equina to sytuacja, w której nerwy znajdujące się w dolnej części pleców („cauda equina” - po łacinie „koński ogon”) ulegają uciskowi. Występuje bardzo rzadko (6-10 na milion populacji), ale może prowadzić do trwałego występowania poniższych objawów, jeśli nie jest szybko leczony.

### Symptomy pęcherza:

- Niemożność oddania moczu
- Trudności w rozpoczęciu oddawania moczu
- Utrata czucia podczas oddawania moczu
- Niemożność zatrzymania lub kontrolowania oddawania moczu
- Utrata wrażenia pełnego pęcherza

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.



### Objawy jelitowe:

- Niemożność zatrzymania wypróżnienia
- Zaparcia
- Utrata czucia podczas oddawania stolca

### Brak czucia w okolicy pośladków:

- Utrata czucia między górną częścią nóg (w okolicy pośladków)
- Drętwienie w lub wokół odbytu i / lub genitaliów
- Niemożność wyczucia papieru toaletowego podczas wycierania

### Problemy seksualne:

- Niemożność osiągnięcia erekcji lub ejakulacji
- Utrata czucia podczas stosunku
- Utrata czucia łechtaczki

### Objawy ze strony nóg:

- Niedawne wystąpienie bólu, osłabienia lub drętwienia obu nóg

### Źródła:

NICE (National Institute for Clinical Excellence) CKS (2020) Back pain - low (without radiculopathy).

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

British Association of Spine Surgeons (2019). Cauda Equina Syndrome.

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

Chartered Society of Physiotherapy (2017) Clinical update: cauda equina syndrome.

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

Cauda Equina Champions Charity (2021) CES made simple.

<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.

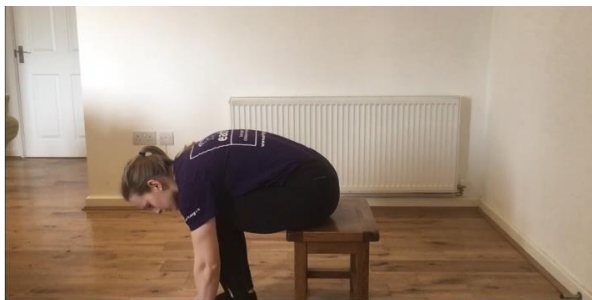
This leaflet was made in collaboration with Very Special Kids Australia.

## Pomysły na ćwiczenia dla mobilności pleców w pozycji siedzącej

1. Pochylenie miednicy - pochyl miednicę do przodu (wygięcie pleców) i do tyłu (pochylenie do przodu) x10



2. Zgięcie i wyprost - skłon do przodu i wyprost w tył podczas siedzenia x10



3. Zgięcia boczne - obrót tułowia z boku na bok podczas siedzenia x10



4. Obroty łuczniaka - ręce w górę przed sobą i obracaj ciało wraz z rękami poruszając się tak, jakbyś naciągał tutek i strzały



### Pomysły na ćwiczenia dla mobilności pleców w pozycji siedzącej

1. Wątki na kolanach - połóż się na plecach z ugiętymi kolanami i wątkuj je z boku na bok x10



2. Uściski kolan - Unieś jedno lub oba kolana do klatki piersiowej. Wytrzymaj 30 sekundy.



3. Koci grzbiet - na czworakach, wygięcie pleców w łuk do góry, a następnie w dół x10



4. Nawlecz igłę - na czworakach, poprowadź jedno ramię wzdłuż podłogi pod przeciwległym ramieniem, aby obrócić ciało x10

