



Grindex

Как устранить боль в спине и не выпасть из привычного ритма ЖИЗНИ

Летнее тепло коварно: хочется прохлады, а в результате то сквозняком из открытого окна, то холодным воздухом из кондиционера протянет по спине. И уже на следующее утро, едва встав с постели, чувствуешь резкую, буквально простреливающую боль в пояснице и шее. Из-за холода мышцы могут воспалиться, и как следствие появится миозит, который сопровождается острой болью, чаще всего в спине. Если не принять должных мер, то это состояние перерастёт в хроническое. Но есть и хорошая новость: облегчить болевой синдром можно – разбираемся, что для этого нужно.

РЕКЛАМА

ОБЕСПЕЧИТЬ ПОКОЙ

Важно сократить нагрузку на позвоночник: избегать резких поворотов и наклонов, не поднимать тяжести, не принимать неудобную позу. Также не рекомендуется долго стоять – вес тела может давить на позвоночник и ухудшать состояние.

Самое верное решение – лечь на ровную поверхность и принять естественную позу, приподнять ноги, согнув в коленях и подложив под них свернутое одеяло или подушку, – это поможет расслабить мышцы. Однако в соблюдении строгого постельного режима нет необходимости, тем более в течение длительного времени, – это может только навредить. Главное – ориентироваться на свои ощущения: боль не должна усиливаться. Важно не допускать дополнительного переохлаждения – например, не прикладывать пакет со льдом, который только усугубит воспаление.

ПРИЛОЖИТЬ К СПИНЕ ЧТО-НИБУДЬ ТЕПЛОЕ

Грелка с теплой водой, шерстяной шарф или платок в течение 10–15 ми-

нут помогут мышцам разогреться и расслабиться, что снимет спазмы и бегает боль.

ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Если боль не проходит уже достаточно долго, следует не заниматься самолечением, а обратиться к специалисту. Причины острой боли в спине может быть много: неправильное положение тела во время сна или работы, старые травмы и даже серьезные заболевания вроде межпозвоночной грыжи. Только врач сможет поставить правильный диагноз и назначить подходящее лечение. В одних случаях это будет фармакотерапия, в других достаточно массажа или физиотерапии.

ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ СПЕЦИАЛЬНЫМИ МАЗЯМИ

Чтобы эффективно снять болевой синдром, можно нанести болеутоляющую и разогревающую мазь «Капсикам®». Современный препарат «Капсикам®» содержит нонивамид – мощный блокатор болевого импульса.

Состав препарата «Капсикам®» комплексный – это пять активных компонентов в специально подобранных дозировках:

- нонивамид (аналог жгучего вещества из стручкового перца) уменьшает боль и расширяет сосуды;
- диметилсульфоксид оказывает противовоспалительное и обезболивающее действие, способствует проникновению компонентов препарата к очагу боли;
- бензилникотинат расширяет сосуды и улучшает кровообращение, в том числе в очаге повреждения;
- скипидар и камфора дополнительно усиливают кровообращение, уменьшают боль.

Клинически доказано: каждый второй пациент, принимающий «Капсикам®», отказывается от приема таблетированных нестероидных противовоспалительных препаратов уже на пятый день лечения.

Препарат европейского производства изготовлен с использованием современных технологий и соответствует высоким стандартам качества.

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ