

## Derékfájás - új kezelési irányelvek

A legtöbb derékfájással küszködő beteg nagy valószínűséggel talál gyógymódot a bajára műtét nélkül is, állítja egy amerikai szakértői testület. Az amerikai Fájdalom Társaság és a orvosszövetség szakértői irányelveket adtak ki a deréktáji fájdalmak diagnosztikájával és kezelésével kapcsolatban.

Az irányelvek témája az ún. &bdquo;nem meghatározható derékfájás&rdquo;, azaz ami nem tudható be egy jól meghatározható betegségnek, mint például daganat, porckorongsérv, idegbeicipődés vagy törés.

Számos olyan módszer létezik, amelynek hatékonysága bizonyított. Nincs egyetlen üdvözítő kezelés mindenki számára.

Valaha az volt a szokás, hogy a derékfájós beteg matracra alá deszkát tettek, és három napig azon fektették. Ez igen rossz tanács volt, ma már mindenki ennek az ellenkezőjét javasolná, azaz a mérsékelt mozgást. Nem helyesli a testület a röntgen-besugárzást sem.

Sokan tapasztalnak heveny szakaszokat a derékfájás során, de a legtöbb embernek krónikus az állapota. A betegek az alábbi módszerek, eljárások valamelyikét választhatják:

&ndash; pszichoterápia

&ndash; mozgásterápia

&ndash; kiropraktika, fizioterápiás kezelés

&ndash; akupunktúra

&ndash; masszázs

&ndash; jóga

&ndash; progresszív relaxáció.

Fontos, hogy a beteg és az orvos beszéljen egymással, és a beteg soha ne vegyen igénybe olyan gyógymódokat, melyeket bizonyítékok nem támasztanak alá. Ne dőlünk be az interneten hirdetett varázsszereknek.

Egy másik szakember a fenti listához még egyet hozzátesz: az időt.  
Mindnyájan egyetértenek abban, hogy a műtét a legtöbb beteg számára nem jó megoldás, hacsak lehet, jobb elkerülni.

Forrás: InforMed

Kapcsolódó cikkek:

Egészséges  
gerinc, de hogyan?

A csigolya  
oszlop, azaz a gerinc

Gerincünk működése

A helyes  
emelés technikája

Gerincünk  
működése - mit jelent a porckorong-táplálás?

Gerincünk  
működése - Nagyon rövid izomtan

Tények  
és tévhitek a hátfájás körül

Ajánló: Kiscsoportos gerinctorna