

Derékfájás- felnőtt.

A problémáról általában:

Az **egyszerű derékfájás= lumbágó** leggyakoribb oka, hogy az ágyéki gerincsigolyák kimozdulnak a helyes, szimmetrikus állapotukból. Ezt a szervezet önmaga nem tudja helyreállítani de a folyamat további romlását megpróbálja megakadályozni avval, hogy az adott állapotot rögzíti, vagyis a csigolyák melletti izomkötegek és szalagok állandó görcsös feszítésével igyekszik a csigolyákat a megfelelő pozíciójukban tartani. Ez a fájdalom fő okozója.

Derékfájás további okai: porckopás, porckorongsérv, csonttritkulás, daganatos megbetegedés, sérülésből, menstruáció, veseproblémák, gyulladások (például csontvelő), nőknél méh, férfiaknál prosztatata elváltozások, Rheumatoid artritisz, a Bechterew-kór , övsömör,

A porckorongsérv = Isiász: a gerinc mellett húzódnak idegek, ideggyökök, amelyek a lábunkban is végighúzódnak nyomás alá kerülnek. Oka lehet a porckorong kiboltosulása. A betegek sokszor gondolnak erre, de csak az esetek 4%-ban fordul elő.

Veseeredetű fájdalom: általában egyoldali és egyéb tünet is kíséri, mint pl: láz, vizeleti panasz, véres, zavaros vizelet megjelenése, alhasba sugárzó vagy társuló alhasi fájdalom

Lumbágó leggyakoribb tünetei: hirtelen mozdulat vagy ismeretlen ok hatására fellépő intenzív derékfájás, a beteg kötöttnek érzi a derekát, reggelente nehezen kel fel, éjszaka is fájhat a derék, mozgás fokozza a fájdalmat, pihenés javíthatja

Isiász leggyakoribb tünetei: a fájdalom a derékből zsibbadás vagy éles fájdalom formájában lesugárzik a farpofákba, combba, alsó végtagokba, bokába. A fájdalmat kísérheti izomgyengeség, mozgászavar, szélet vizelettartásai nehézség, merevedési zavar

Teendők:

Az egyszerű derékfájás okozta izomfájdalom akut panaszai

-kemény fekhelyen történő fekvésre,

-a fájdalmas terület hűtésére vagy melegítésére

-a patikában szabadok kapható izomlazító, fájdalomcsillapító és non szteroid tartamú gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító krémek

-non szteroid hatóanyag tartamú fájdalomcsillapító tabletták , tapaszok ,

-szakember által felhelyezett hatóanyagmentes kinesiotope tapasz

használatára pár nap alatt javulni kezdenek.

Kérdés esetén hívja házi orvosát, aki telemedicinális ellátás során megbeszéli Önnel a teendőket

Forduljon házi orvoshoz:

- ha a derékfájás napok alatt nem szűnik,
- kórelőzményében daganatos betegség szerepel,

- szteroidtartalmú gyógyszert szed,
- ismert csonttritkulása van,
- a derékfájdalom kisugárzik az alsó végtagba, zsibbadás, érzészavar jelentkezik,
- véres vagy zavaros vizeletet észlel
- a fájdalom a kismedencébe, húgyhólyagba sugárzik
- a derékfájás okának tisztázása miatt

Háziorvosi ügyeleti ellátás indokolt:

-derékfájás mellett, láz, vizelési panasz, alhasi fájdalom jelentkezik-

Sürgősségi ellátás indokolt:

-derékfájdalom mellett idegrendszeri eltérések jelentkeznek: alsóvégtagi érzészavar, széklet vizeletinkontinencia jelentkezik

-baleset érte