

Sakit sa ibabang bahagi ng likod

Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ang iyong nararamdaman

Ang low back pain ay nangangahulugang pananakit sa pagitan ng iyong mga ibabang rib at ng tupi ng iyong puwit. Maaari itong manatili sa iyong likod o kumalat pababa sa iyong binti. Kung ito ay tumagal nang higit sa 3 buwan, tinatawag itong chronic. Kung ito ay nagsimula kamakailan at tumagal nang kulang sa 6 na linggo, tinatawag itong acute.

Karamihan sa pananakit ng likod ay mechanical, na nangangahulugang nagmumula ito sa paraan ng paggalaw at pagdadala ng load ng iyong likod sa halip na mula sa isang napinsalang nerve. Maaaring mapansin mo ito nang higit kapag ikaw ay yumuyuko, nagbubuhat, o nakaupo nang matagal. Madalas itong lumalala pagkatapos ng aktibidad, o kapag unang bumabangon mula sa kama sa umaga. Para sa ilang tao, nakakaabala ito sa kanilang pagtulog, at habang mas madalas ang pagdating ng sakit, mas maaari nitong maapektuhan ang pahinga.

Ang pananakit ay maaaring magpahirap sa mga pang-araw-araw na gawain. Ang pagbangon mula sa upuan, pagsuot ng sapatos at medyas, pagdadala ng pinamili, o pagtayo sa bench habang nagluluto ng pagkain ay maaaring maging mahirap. Ang trabaho, lalo na ang mga trabahong may kinalaman sa pagbubuhat o matagal na pag-upo, ay maaaring magmukhang isang pakikibaka.

May ilang bagay na mahalagang malaman. Kung nagkaroon ka na ng pananakit ng likod noon, mas malaki ang posibilidad na magkaroon ka nito muli. Ang pananakit na naroon na kapag nagsisimula ka ng shift sa trabaho ay nagpapataas din ng pagkakataon na magpatuloy ito. Ang iba pang mga problema sa kalusugan ay maaaring magpahirap sa paggamot ng pananakit ng likod, at ang low back pain ay madalas na kasabay ng pananakit sa ibang bahagi, gaya ng mga balakang o leeg.

Karamihan sa mga taong kumokonsulta sa doktor tungkol sa pananakit ng likod ay sinasabihang mayroon silang non-specific o mechanical low back pain, na nangangahulugang walang iisang napinsalang istruktura o naipit na nerve ang natukoy. Ito ay isang karaniwang natuklasan, at hindi tanda na mayroong nakaligtaan. Minsan, ang pananakit mula sa sacroiliac joint, kung saan nagtatagpo ang iyong spine at pelvis, ay maaari ring maramdaman bilang pananakit ng likod.

Titingnan ng iyong surgeon ang higit pa sa tindi ng iyong sakit. Ang paraan ng iyong paggalaw, pagtulog, pagharap, at pamamahala sa araw-araw ay mahalaga lahat sa pagpapalano kung ano ang makakatulong sa susunod.

Ano ang aktwal na nangyayari

Ang iyong spine ay isang salansan ng mga buto na tinatawag na vertebrae. Mayroong 33 nito, sa limang grupo: ang leeg, ang dibdib, ang ibabang bahagi ng likod, at dalawang pinagsamang seksyon sa base. Ang sacrum at tailbone ay fused solid, kaya may natitirang 24 na segment na maaaring gumalaw. Ang mga buto sa iyong ibabang bahagi ng likod ang pinakamalaki, dahil dala nito ang pinakamabigat na timbang.

Sa pagitan ng mga gumagalaw na buto ay may mga cushion na tinatawag na discs. Ang bawat disc ay may malambot at parang gel na gitna at isang matigas na outer ring ng mga layered fibres, na medyo katulad ng isang gulong na may matibay na sidewall sa paligid ng isang squishy core. Ang gitna ay naglalaman ng tubig at pantay na ikinakalat ang pressure kapag ikaw ay nagbubuhat o yumuyuko. Pinapanatili itong nakapaloob ng outer ring. Sa likod ng bawat disc ay may maliliit na joints, at may mga matitibay na kalamnan at ligaments na nakabalot sa buong column upang panatilihin itong matatag.

Ang mga buto ang nagdadala ng malaking bahagi ng load, humigit-kumulang 70% hanggang 90% nito. Ang maliliit na joints sa likod ay kumukuha ng isa pang 10% hanggang 20% kapag ikaw ay nakatayo. Ang iyong ibabang bahagi ng likod ay may natural na forward curve, at ang mga kalamnan sa kahabaan ng iyong spine ay gumagana na parang guy ropes upang panatilihin ang curve na iyon at protektahan ang mga nerves na dumadaloy sa gitna.

Sa paglipas ng panahon at pagkapudpod (wear and tear), nawawalan ng tubig ang mga disc at lumalambot ang kanilang cushioning. Kumikipot ang disc space, naglalapit ang mga buto, at ang maliliit na joints sa likod ay pumapasan ng mas maraming load kaysa sa idinisenyo para sa mga ito. Ang prosesong ito ng pagkapudpod sa ibabang bahagi ng likod ay karaniwan, na nakakaapekto sa pagitan ng 40% at 85% ng mga tao. Ito ay isang dahilan kung bakit ang ibabang bahagi ng likod ay isang karaniwang trouble spot: ang mga joint kung saan nagtatagpo ang spine at pelvis ay may dagdag na demand, at ang paninigas doon ay maaaring mag-overload sa mga segment sa paligid nito.

Kapag ang mga bahaging ito ay hindi na gumagalaw nang maayos at hindi na pantay ang paghahati ng load, ang mga tissue sa paligid nito ay nagiging sore. Iyon ang kirot na nararamdaman mo kapag yumuyuko, nagbubuhat, o nauupo, at ito ang dahilan kung bakit ang sakit ay madalas na sumisiklab pagkatapos ng aktibidad sa halip na mula sa isang malinaw na injury.

Ano ang maaari naming gawin tungkol dito

Para sa karamihan ng pananakit ng likod, walang iisang damaged structure ang matatagpuan, kaya ang layunin ng gamutan ay bawasan ang sakit at pahasayin ang function sa halip na ayusin ang isang bahagi lamang. Karaniwan kaming nagsisimula sa mga gamutan na hindi kinapapalooban ng gamot o operasyon. Ang pananatiling aktibo at pag-aadjust sa kung paano ka gumagalaw at nagtatrabaho ay maaaring magpakalma ng

mga sintomas. Ang physiotherapy ay gumagamit ng ehersisyo upang maibsan ang sakit at mapabuti ang dami ng kaya mong gawin, at maraming iba't ibang uri ng ehersisyo ang nakakatulong, kabilang ang yoga. Ang iba pang mga opsyon na maaari naming talakayin ay kinabibilangan ng hands-on treatment tulad ng osteopathy, acupuncture, at mga programa na tumitingin sa kung paano naaapektuhan ng sakit ang iyong pagtulog, mood, at pang-araw-araw na buhay pati na rin ang iyong katawan. Ang mga programang ito ay kinasasangkutan ng ilang health professionals na nagtutulungan kasama ka. Binibigyan namin ang bawat approach ng patas na pagsubok bago lumipat sa susunod, at ipapaliwanag namin kung ano ang layunin ng bawat isa at kung ano ang dapat asahan mula rito.

Ang gamot sa sakit ay maaaring makatulong sa iyo na manatiling aktibo habang gumagana ang iba pang mga gamutan. Gumagana ito kasabay ng ehersisyo at pagbabago sa aktibidad, hindi bilang kapalit ng mga ito. Hindi kami nag-aalok ng mga injection para sa kondisyong ito.

Isinasalang-alang ang operasyon kapag ang non-operative care ay hindi nagbigay ng sapat na pagbuti at may malinaw na dahilan kung bakit makakatulong ang isang operasyon. Para sa pananakit ng likod na walang nerve involvement, limitado ang papel ng mga operasyon tulad ng spinal fusion o disc replacement, at maingat naming tinatalakay ang mga desisyong ito kasama ka. Kung ang operasyon ay isang opsyon, pinag-uusapan namin kung ano ang kinapapalooban nito, kung ano ang maaari at hindi nito mababago, at kung ano ang magiging hitsura ng recovery, upang ang desisyon ay isang bagay na gagawin mo kasama namin.

Ano ang dapat asahan

Bihirang sumunod sa isang tuwid na linya ang sakit sa likod. Ang ilang tao ay gumiginhawa sa loob ng ilang linggo. Ang iba naman ay may sakit na pabalik-balik, may mga mabubuting araw at masasamang araw, sa loob ng isang taon o higit pa. Hindi karaniwan ang ganap na paggaling sa loob ng 6 na buwan, kaya nakatutulong ang pagpapalano para sa unti-unting pag-unlad sa halip na mabilis na lunas.

Sa mas mahabang panahon, karamihan sa mga bagay ay nananatiling pareho o dahan-dahang bumubuti. Humigit-kumulang 4 sa 10 tao ang nakatutuklas na mas marami na silang nagagawang normal na aktibidad sa paglipas ng panahon. Ilang tao ang may nakakaabalang sakit sa halos lahat ng araw. Marami naman ang may mga linggong walang nararamdamang sakit. Walang iisang pattern, at ang iyong karanasan ay magiging kanya-kanya.

Ang madalas na humuhubog sa karanasang iyon ay hindi ang nakikita sa scan. Ang mga pagbabagong nakikita sa imaging ay hindi naghuhula kung sino ang gagaling at sino ang hindi. Ang mas mahalaga ay kung ano ang nararamdaman mo sa iyong likod at kung gaano ka pinipigilan ng sakit sa paggawa ng mga bagay. Ang pag-aalala na ang paggalaw ay magdudulot ng pinsala, o ang pakiramdam na malungkot o stressed, ay nauugnay sa mas maraming paghihirap sa araw-araw. Ang pagkakaroon ng sakit sa likod noon ay nagpapataas din ng posibilidad ng isang bagong episode, gaya ng nabanggit namin kanina.

Kung pababayaang, ang sakit sa likod ay maaaring magtagal at limitahan ang iyong mga ginagawa. Kung mapapamahalaan nang maayos, ang sitwasyon ay karaniwang mas maganda. Ang pananatiling aktibo, pagkontrol sa takot sa paggalaw, at pagsasagawa ng programang ehersisyo na angkop sa iyo ay nakatutulong lahat. Ang mga taong sumasali sa isang structured program ay may tendensiyang magpatuloy dito, at dumadalo

sa halos lahat ng session sa loob ng humigit-kumulang 10 linggo. Ang konsistensiyang iyon ay bahagi ng dahilan kung bakit gumagana ang ehersisyo.

Mahalaga ring malaman kung ano ang hindi ginagawa ng sakit sa likod. Ang patuloy na sakit sa likod ay hindi direktang nagdudulot ng depresyon o anxiety, bagaman ang dalawang ito ay maaaring mangyari nang magkasabay. At kakaunti ang mga tao na nauuwi sa pangmatagalang pagliban sa trabaho o sa disability pension dahil sa kanilang likod.

Ang tapat na buod: maaaring kumirod ang iyong likod sa loob ng maraming buwan, ngunit sa tamang plano, karamihan sa mga tao ay patuloy na nagtatrabaho, patuloy na gumagalaw, at patuloy na ginagawa ang mga bagay na mahalaga sa kanila.

Kailan dapat magpatingin

Karamihan sa mga pananakit ng likod ay nawawala sa paglipas ng panahon at simpleng pangangalaga, at maaari mo itong pamahalaan sa tulong ng iyong GP. Magpatingin sa iyong GP kung ang pananakit ay tumatagal ng higit sa 6 na linggo nang walang pagbuti, kung nakakaabala ito sa iyong pagtulog, o kung pinipigilan ka nitong magtrabaho o gumawa ng mga pang-araw-araw na gawain. Humingi ng pagsusuri ng isang espesyalista kung dati ka nang nakaranas ng pananakit ng likod at pabalik-balik ito, o kung pinaghihinalaan ang pananakit mula sa sacroiliac joint, kung saan nagtatagpo ang iyong spine at pelvis. Pumunta sa emergency department kung mayroon kang bagong panghihina o pamamanhid sa iyong mga binti, o kawalan ng kontrol sa iyong pantog o bituka. Ang mga senyales na ito ay nagpapahiwatig ng problema sa nerve na nangangailangan ng assessment sa mismong araw na iyon.