

Kedves Betegünk!

Örülünk, hogy az állapota már engedi a hazatérést. A sürgősségin elvégzett vizsgálatokkal kizártuk a derékfájás hátterében álló azonnali műtétet igénylő vagy életveszélyes okokat. Bár a fájdalom még jelen lehet, a legtöbb derékpanasz megfelelő otthoni kíméléssel és mozgással fokozatosan javul.

Biztonság és mozgás otthon

A modern orvostudomány szerint a teljes ágynyugalom ma már nem javasolt, mert a merev izmok lassítják a gyógyulást.

- Aktív pihenés: Csak addig fekdjön, amíg a fájdalom elviselhetetlen. Amint tud, keljen fel, és tegyen rövid sétákat a lakásban.
- Helyes testtartás: Kerülje a puha fotelekben való görnyedést. Ülésnél támassza meg a derekát egy hengerpárnával, alvásnál pedig próbáljon az oldalán fekdjni, behajlított térdekkel, egy párnával a lábai között.
- Emelés: A következő napokban egyáltalán ne emeljen nehezet! Ha le kell hajolnia valamiért, azt mindig egyenes háttal, térdből ereszkedve tegye.
- Hőhatás: Sokan kedvelik a melegítést (pl. infralámpa vagy meleg vizes palack), mert ellazítja a görcsös izmokat, de ha a fájdalom fokozódik tőle, hagyja abba.

Gyógyszerek és kezelés

A felírt fájdalomcsillapítókat és izomlazítókat pontosan az előírás szerint szedje. Ne várja meg, amíg a fájdalom elviselhetlenné válik – a gyógyszerek akkor hatnak a legjobban, ha szinten tartják a hatóanyagot a szervezetében. Fontos tudni, hogy az izomlazítók álmosíthatnak, ezért ilyenkor ne vezessen autót és ne végezzen balesetveszélyes munkát.

Mi a következő lépés?

A sürgősségi osztály csak a fájdalomcsillapítást indította el. A végleges javuláshoz további

lépések kellenek:

1. Háziorvos: 1-2 munkanapon belül keresse fel a zárójelentéssel. Ő fogja felügyelni a gyógyszeres kezelését.
2. Reumatológia vagy Idegsebészet: Ha a zárójelentésben javasoltuk, jelentkezzen be szakrendelésre a pontosabb diagnózis (például sérv gyanúja) miatt.
3. Gyógytorna: Hosszú távon ez a legfontosabb! Amint a gyulladás csökken, szakember segítségével meg kell erősíteni a mélyizmokat, hogy a fájdalom ne térjen vissza.

Mikor hívjon azonnal mentőt (112)?

Nagyon ritkán, de előfordulhat, hogy a derékfájás súlyosabb idegi nyomásba fordul. Azonnal kérjen segítséget, ha az alábbiakat tapasztalja:

- Ha hirtelen vizelet- vagy széklettartási zavara támad (nem tudja visszatartani vagy éppen üríteni).
- Ha a gáttájékon vagy a belső comboknál zsibbadást, érzéskiesést észlel.
- Ha az egyik lába hirtelen meggyengül, és nem tud lábujjra állni vagy a sarkán járni.
- Ha a fájdalom elviselhetetlen, és a gyógyszerekre egyáltalán nem reagál.

Vigyázzon magára, mozogjon óvatosan, és adjon időt a szervezetének a regenerálódásra!

[Vissza az előző oldalra](#)

[Vissza a tünetekhez](#)

[Főoldal](#)

[Nyomtatás](#)