



World  
PT Day  
2024

# BOLEST DOLNÍ ČÁSTI ZAD: PŘEHLED

#1

Bolest dolní části zad (Low back pain – LBP) je **hlavní příčinou invalidity** na celém světě

**619 milionů** lidí v roce 2020 **zažilo LBP**, což je **1 ze 13 lidí**

Jedná se o

**60%** ↑  
nárůst od roku 1990

Předpokládá se, že **do roku 2050 vzroste** počet případů LBP na

**843 milionů**



## Bolest dolní části zad je častá

LBP může **postihnout každého v jakémkoli věku** a téměř každý ji někdy v životě zažije – naštěstí se jen **u menšiny** stane **chronickou** (trvajících déle než 3 měsíce).

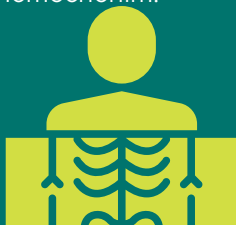


## Co způsobuje bolest dolní části zad?

**90%** případů LBP je **nespecifických**, což znamená, že neexistuje žádná specifická struktura (např. kloub, sval, vaz, disk), která by ji způsobovala, a není způsobena vážným nebo specifickým onemocněním.

LBP může být často **způsobena kombinací faktorů**. U většiny chronických případů LBP ani nejlepší **zobrazovací metody** (jako rentgen nebo MRI) **nemohou identifikovat její jasnou příčinu**.

Při vyšetření by měl být lékař nebo fyzioterapeut schopný identifikovat malý počet lidí s LBP, kteří potřebují vyšetření pomocí zobrazovacích metod.



## Jaké druhy léčby pomáhají při bolesti dolní části zad?

Fyzioterapeuti jsou specialisté v péči o LBP a mohou nabídnout léčbu přizpůsobenou vašim potřebám. Vaše léčba může zahrnovat kombinaci:



**informování** k pochopení lepšího zvládnání bolesti



**tipy na změnu životního stylu**, včetně rad o fyzické aktivitě, stresu a spánku



**fyzioterapeutem vedené cvičení** ke zlepšení síly a návratu k fyzické aktivitě



**léky proti bolesti**, jako jsou nesteroidní protizánětlivé léky

## Kdy vyhledat pomoc s bolestí dolní části zad

Mnoho lidí s LBP se **zotaví s malou nebo žádnou léčbou**. Nicméně vaše problémy byste měli konzultovat se svým fyzioterapeutem nebo lékařem po:

- **2-3 týdnech**, pokud se vaše bolest **nezmenšuje, zhoršuje** nebo vám brání ve vykonávání běžných aktivit
- **6 týdnech**, pokud **vaše bolest zůstává stejná**, i když můžete pokračovat ve svých běžných aktivitách

## Kdy může být bolest dolní části zad vážná?

Tyto příznaky jsou **velmi vzácné**, ale měli byste kontaktovat lékaře, pokud se některý z nich u vás objeví:

- **problémy s močovým měchýřem a/nebo střevy**, např. potíže s močením
- **zhoršená sexuální funkce**, jako je ztráta citlivosti při pohlavním styku
- **ztráta citlivosti** a síly v nohách
- **pocit nevolnosti a malátnosti**, z bolesti zad, případně horečka
- **jste starší 50 let**, máte **v anamnéze nádorové onemocnění**, necítíte se dobře a máte bolest, která se objevila bez zjevné příčiny

Měli byste také **vyhledat lékařskou pomoc**, pokud jste utrpěli **traumatické zranění**, jako je pád nebo autonehoda.

## Proč vyhledat pomoc?

Chronická LBP může významně ovlivnit kvalitu vašeho života a je spojena s dalšími zdravotními problémy. Čím déle zažíváte LBP, tím pravděpodobnější je, že bude omezovat vaše denní činnosti.

Vyhledání pomoci může vést k lepšímu zvládnání bolesti a návratu k běžným činnostem.

**Ze všech zdravotních obtíží, kterým pomáhá rehabilitace je LBP tou nejčastější, a tudíž by z její léčby mělo benefit nejvíce lidí.**



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. Září

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)