Pranešimas žiniasklaidai

2025-10-15

**Nugaros skausmas – ne tik biuro darbuotojų problema: kada kreiptis į gydytoją?**

**Nugaros skausmas yra viena dažniausių priežasčių, dėl kurių pacientai kreipiasi į gydytojus. Mokslinių šaltinių duomenimis, net 84 proc. žmonių bent kartą gyvenime patiria nugaros skausmą, o ketvirtadalis suaugusiųjų – bent kartą per tris mėnesius. Marijampolės šeimos klinikos „Meliva“ (anksčiau – „InMedica“) šeimos gydytoja Gabrielė Vitkauskienė sako, kad nors dauguma atvejų nėra pavojingi, užsitęsęs ar stiprus skausmas gali signalizuoti apie kur kas rimtesnes sveikatos problemas.**

„Dažniausiai nugaros skausmą sukelia raumenų įtampa, susiformuojanti dėl ilgalaikio sėdėjimo, ypač dirbant darbą prie kompiuterio. Kiti galimi veiksniai – raumenų patempimai, stuburo disko išvarža, osteoporozė, disko degeneracija ar net infekcijos. Dėl nuolatinės įtampos nugaros raumenys ilgainiui praranda elastingumą, todėl net ir nedidelis fizinis krūvis gali išprovokuoti stiprų skausmą. Vis dėlto net devyniais iš dešimties atvejų konkreti nugaros maudimo priežastis taip ir lieka nenustatyta“, – aiškina šeimos gydytoja.

**Ne tik pagyvenusių žmonių problema**

Nors dažnai manoma, kad nugaros skausmas būdingas tik vyresnio amžiaus žmonėms, G. Vitkauskienė pabrėžia, jog juo vis dažniausiai skundžiasi ir jaunesni pacientai.

„Vyresniems pacientams skausmą dažniausiai sukelia kaulų retėjimas ar degeneraciniai stuburo pakitimai. Tačiau jauni biuro darbuotojai taip pat nėra nuo jo apsaugoti – ilgas sėdėjimas nepatogioje padėtyje ar neergonomiška darbo vieta lemia raumenų sustingimą ir išprovokuoja apatinės nugaros dalies skausmą“, – pasakoja šeimos gydytoja.

Prie nugaros skausmų dažnai prisideda ir antsvoris, rūkymas bei stresas. Pastarasis tiesiogiai veikia raumenų tonusą – įsitempia sprando, pečių ir nugaros raumenys. Tokia nuolatinė įtampa gali tapti skausmo šaltiniu net tiems, kurie nedirba fiziškai sunkaus darbo.

**Skausmas paveikia ir psichiką**

Nugaros skausmas gali būti laikinas, tačiau kartais jis užsitęsia ir signalizuoja apie rimtesnes sveikatos problemas. Jei kartu pasireiškia maudimas, karščiavimas, šlapinimosi ar tuštinimosi sutrikimai, diskomfortas po traumos ar naktį, kai žmogus ilsisi, naudinga kuo greičiau pasikonsultuoti su savo šeimos gydytoju.

„Jei nugaros skausmas neatslūgsta per keturias–šešias savaites, plinta į galūnes, sukelia jų tirpimą, silpnumą ar dilgčiojimą, naudinga kuo skubiau išsitirti ir sužinoti problemos priežastį. Tai ypač svarbu padaryti ir tais atvejais, kai be aiškios priežasties mažėja kūno svoris“, – pabrėžia G. Vitkauskienė.

Užsitęsęs nugaros maudimas gali smarkiai paveikti žmogaus gyvenimo kokybę – sumažinti darbingumą, apriboti judrumą, sutrikdyti miegą, paveikti nuotaiką ir emocinę savijautą. Skausmo paūmėjimai neretai tampa nedarbingumo priežastimi, o nuolatinis fizinis diskomfortas ilgainiui lemia emocinį išsekimą. Svarbu suprasti, kad lėtinis nugaros skausmas yra ne tik kūno, bet ir psichikos sveikatos išbandymas, todėl į jį nevertėtų žiūrėti pro pirštus.

**Raumenų įtampos padeda išvengti reguliarus judėjimas**

Kalbėdama apie savarankišką nugaros negalavimų gydymą, šeimos gydytoja pabrėžia, kad viena dažniausių klaidų – netinkamai parinkti pratimai ar per didelis fizinis krūvis. Jei žmogus jau turi stuburo problemų, prieš pradedant mankštintis svarbu pasikonsultuoti su fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytoju arba kineziterapeutu. Jis padės įvertinti, kokie pratimai bus naudingi, o kokie gali dar labiau pakenkti.

„Ne mažiau svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad neteisingas vaistų nuo skausmo vartojimas gali sukelti papildomų sveikatos problemų, ypač virškinimo sistemos sutrikimų. Net ir nereceptinius vaistus geriausia vartoti tik pasitarus su šeimos gydytoju – tai padės išvengti nepageidaujamų šalutinių reiškinių“, – teigia Marijampolės šeimos klinikos „Meliva“ šeimos gydytoja G. Vitkauskienė.

Vis dėlto profilaktika yra svarbiausias žingsnis siekiant išvengti nugaros skausmų. Reguliari mankšta, sveikas kūno svoris, taisyklinga laikysena ir aktyvus gyvenimo būdas padeda sumažinti raumenų įtampą bei saugo stuburą nuo perkrovos. Dirbant sėdimą darbą svarbu kas pusvalandį pakeisti kūno padėtį, prasimankštinti, o nugaros apačiai naudoti atraminę pagalvėlę. Dirbant stovimą darbą – stengtis išlaikyti nugarą tiesią ir keisti atramos koją. Jei darbas susijęs su svorių kėlimu, svarbu laikytis taisyklingo kėlimo principų.