

# Ai grijă de spatele tău!

Ghid practic pentru  
prevenirea durerilor de spate



POSTURĂ  
CORECTĂ



TEHNICI CORECTE  
DE RIDICARE



MIȘCARE  
REGULATĂ



ÎNTĂREȘTE  
MUȘCHII SPATELUI



REDUCE STRESUL,  
AI GRIJĂ DE TINE





# Aproximativ **80%**

dintre persoane experimentează  
**durere de spate** cel puțin o dată în viață.



**Durerea de spate**  
reprezintă una dintre cele  
mai frecvente cauze de  
adresare la medic.



În majoritatea cazurilor poate fi  
**prevenită și tratată eficient.**



Exerciții  
regulate



Postură  
corectă



Menținerea unei  
greutăți sănătoase



Odihnă  
adecvată



**Ai grijă de spatele tău,  
pentru o viață activă  
și fără durere!**

# CE ESTE DUREREA DE SPATE?

Durerea de spate este orice disconfort sau durere resimțită la nivelul spatelui, de la gât până la zona lombară.

## DUREREA DE SPATE POATE AVEA INTENSITATE VARIABILĂ:



### DISCONFORT UȘOR ȘI PERSISTENT

Senzație ușoară, constantă, care poate fi ignorată, dar persistă în timp.



### DURERE MODERATĂ CARE LIMITEAZĂ ACTIVITĂȚILE ZILNICE

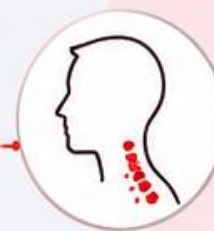
Dificultăți în desfășurarea activităților obișnuite, necesită pauze sau adaptări.



### DURERE INTENSĂ, APĂRUTĂ BRUSC

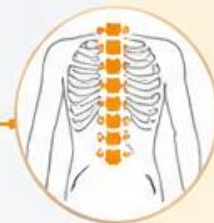
Durere puternică, bruscă, care poate limita mișcarea și necesită atenție medicală.

## POATE AFECTA:



### REGIUNEA CERVICALĂ (GÂT)

Afectează partea superioară a spatelui și gâtul.



### REGIUNEA TORACICĂ (MIJLOCUL SPATELUI)

Afectează partea centrală a spatelui, în zona toracică.



### REGIUNEA LOMBARĂ (PARTEA INFERIOARĂ A SPATELUI)

Afectează partea inferioară a spatelui, deasupra bazinului.



# CARE SUNT CAUZELE DURERII DE SPATE?

## CELE MAI FRECVENTE CAUZE SUNT:



✓ Suprasolicitarea musculară



✓ Pozițiile incorecte



✓ Sedentarismul



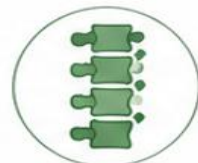
✓ Ridicarea greșită  
a greutateilor



✓ Traumatismele



## MAI RAR, DUREREA POATE FI ASOCIATĂ CU:



Spondiloartrite



Osteoporoză



Fibromialgie



Infecții



Alte afecțiuni ale  
coloanei vertebrale



# Realitatea care trebuie cunoscută



## Vestea bună:



Majoritatea durerilor de spate sunt cauzate de afectarea **mușchilor și ligamentelor**.



Cele mai multe episoade se ameliorează în câteva **zile** sau **săptămâni**.



Afectarea nervilor sau a măduvei spinării este **mult mai rară**.



Mișcarea și activitatea fizică sunt **esențiale** pentru recuperare.



# Mișcarea este cel mai bun aliat al spatelui

## - Recomandări: -



**Cel puțin 30 minute de activitate fizică zilnic.**

### Activități recomandate:



Mersul pe jos;



Înotul;



Ciclismul;



Exercițiile de stretching;



Gimnastica medicală.

### Beneficii:



Reduce durerea;



Diminuează  
spasmul muscular;

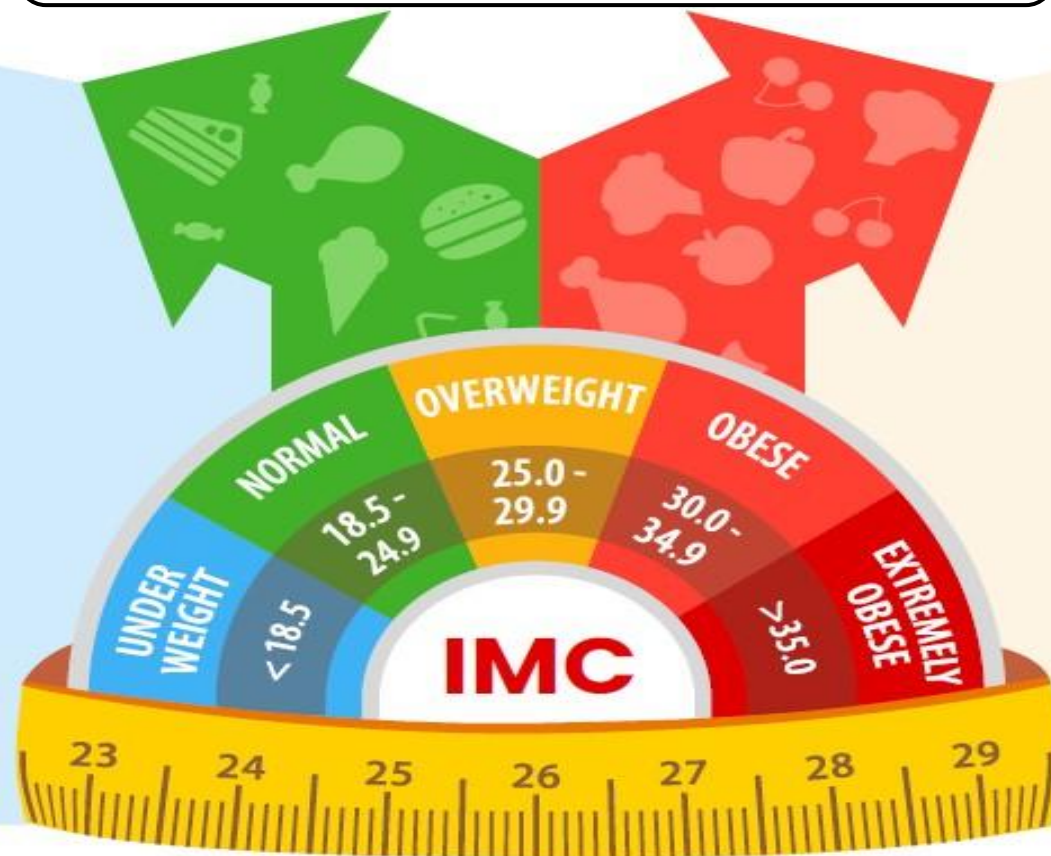


Întărește musculatura  
spatelui.





**Mențineți o greutate  
corporală sănătoasă**



# Mentțineți o greutate corporală sănătoasă



## Excesul ponderal:

- ! Crește presiunea asupra coloanei vertebrale;
- ! Modifică centrul de greutate al corpului;
- ! Favorizează apariția durerilor lombare.



## Beneficii ale unei greutăți optime:

- ✓ Mai puțină presiune asupra coloanei;
- ✓ Mobilitate mai bună;
- ✓ Risc redus de durere cronică.



EXCES PONDERAL



GREUTATE OPTIMĂ



Protejează coloana



Îmbunătățește mobilitatea



Îți îmbunătățește  
calitatea vieții





# Renunțați la fumat



## Fumatul:

- ! Reduce circulația sanguină către discurile intervertebrale;
- ! Accelerează degenerarea acestora;
- ! Crește riscul durerilor cronice.



**Renunțarea la fumat contribuie la sănătatea întregului aparat locomotor.**





# Pentru un somn sănătos:

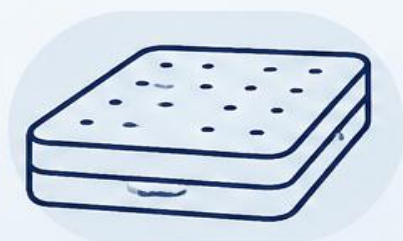
- ✓ **Dormiți pe o parte** cu genunchii ușor îndoți;



- ✓ **Sau pe spate** cu o pernă sub genunchi.



## De asemenea:



**Folosiți o saltea** adecvată;



**Evitați pozițiile** incomode prelungite;



**Ridicați-vă și mișcați-vă** la fiecare 30–60 minute dacă lucrați la birou.



*Un somn bun azi pentru o viață mai sănătoasă mâine!* ♥

# Cum ridicăm corect greutatea?

**NU:**



Vă aplecați  
din talie.



Răsuciți trunchiul  
în timp ce ridicați.



**DA:**



Îndoiiți  
genunchii;



Țineți obiectul  
aproape de corp;



Folosiți forța  
picioarelor.



**Regulă  
simplă:**

*„Ridicați cu picioarele,  
nu cu spatele.”*





# Alte măsuri simple de prevenție:



✓ Purtați încălțăminte confortabilă;



✓ Evitați tocurile foarte înalte;



✓ Folosiți rucsacuri sau geți cu curele late;



✓ Distribuiți uniform greutatea;



✓ Evitați suprasolicitarea repetitivă.





# Mituri și realități despre durerea de spate



1

## MIT:

„Trebuie să stau  
înjă pat până îmi trece  
durerea.”



## REALITATE:

Mișcarea controlată  
acelerează recuperarea.



2

## MIT:

„Durerea de spate  
înseamnă hernie de disc.”



## REALITATE:

Majoritatea cazurilor sunt  
cauzate de afectarea  
musculară.



3

## MIT:

„Dacă mă doare spatele,  
nu trebuie să fac sport.”



## REALITATE:

Exercițiile adaptate sunt  
recomandate și reduc  
riscul recidivelor.



4

## MIT:

„Am nevoie imediat  
de RMN.”



## REALITATE:

Investigațiile imagistice  
sunt necesare doar în  
anumite situații.



5

## MIT:

„Corsetul lombar  
rezolvă problema.”



## REALITATE:

Utilizarea prelungită  
poate slăbi musculatura  
spatelui.



6

## MIT:

„Durerea de spate apare  
doar la vârstnici.”



## REALITATE:

Poate afecta persoane  
de orice vârstă.



7

## MIT:

„Dacă durerea a dispărut,  
problema nu va reveni.”



## REALITATE:

Fără măsuri preventive,  
episoadele se pot repeta.



8

## MIT:

„Durerea de spate  
înseamnă întotdeauna  
o boală gravă.”



## REALITATE:

În majoritatea cazurilor nu  
este vorba despre o  
afecțiune severă.



Informația corectă, mișcarea regulată și un stil de viață sănătos sunt cheia sănătății spatelui!





# Semnale de alarmă

## Când trebuie să consultați medicul?



Adresați-vă medicului dacă durerea:

- ! apare după un traumatism;
- ! persistă mai multe săptămâni;
- ! se agravează progresiv;
- ! vă trezește noaptea;
- ! este însoțită de febră sau transpirații nocturne;
- ! este asociată cu amorțeli sau slăbiciune musculară;
- ! este însoțită de tulburări urinare sau intestinale.



Consultul medical la timp poate preveni complicațiile și poate ajuta la stabilirea unui tratament adecvat.





# Mesajul principal

**Majoritatea durerilor de spate pot fi prevenite.**



✓ Fiți activi fizic;



✓ Mențineți o greutate sănătoasă;



✓ Adoptați o postură corectă;



✓ Evitați fumatul;



✓ Protejați-vă coloana vertebrală.



**O coloană  
sănătoasă  
înseamnă o  
viață activă și  
o calitate mai bună  
a vieții.**

