

Patient Information

Polish

Porady dotyczące ostrego bólu szyi

Od dnia 1

Przeciwdziałanie bólowi

- Stosowane miejscowo ciepło lub zimno często może zmniejszyć ból i zapalenie. Zastosuj *jedną* z powyższych propozycji:
 - a. gorący okład – specjalną torebkę nagrzewaną w kuchence mikrofalowej, wypełnioną pszenicą (ang. „wheat bag”) lub zawinięty w ręcznik termofor z gorącą (nie wrzącą) wodą; **lub**
 - b. zimny okład – skruszone kostki lodu umieszczone w polietylenowym worku z niewielką ilością wody, zawiniętym w wilgotną ściereczkę.Przykładaj gorący lub zimny okład do tylnej części szyi na 10 minut co jedną godzinę lub co dwie godziny.
- Nie zaleca się już rutynowo stosowania miękkich kołnierzy ortopedycznych ze względu na brak dowodów potwierdzających ich skuteczność. Pacjenci, którzy otrzymali miękki kołnierz ortopedyczny, powinni pamiętać o tym, aby kilka razy dziennie go zdejmować.

Ćwiczenia

Przed rozpoczęciem tych ćwiczeń może zachodzić konieczność wykonania prześwietlenia. Jeśli nie masz co do tego pewności, przedyskutuj to ze swoim lekarzem.

Rozpocznij wykonywać ruchy szyją pierwszego dnia od wystąpienia urazu (o ile lekarz lub fizjoterapeuta wyraźnie tego nie zabronią).

Usiądź wygodnie na krześle i wyprostuj się. Na początku może być łatwiej siedzieć naprzeciwko lustra.

Każdy ruch należy powtarzać 3 razy co jedną godzinę lub co dwie godziny.

1. Utrzymując brodę na stałym poziomie, powoli skręcaj głowę w stronę lewego ramienia (do momentu, w którym zaczniesz odczuwać ból), a następnie z powrotem do środka. Powtórz czynności, skręcając głowę w stronę prawego ramienia.
2. Utrzymując brodę po środku, powoli przechylaj lewe ucho w stronę lewego ramienia (do momentu, w którym zaczniesz odczuwać ból), a następnie z powrotem do środka. Powtórz czynności, przechylając prawe ucho w stronę prawego ramienia.



Patient Information

Polish

W nocy

Kładź się w pozycji, w której głowa i szyja są w pełni podtrzymywane w wyśrodkowanej pozycji.

Do leżenia na plecach: chwyć puchową poduszkę za jej środkową część i potrząśnij nią do momentu, kiedy ta część stanie się bardzo cienka. Umieść otrzymaną cienką część pod wgłębieniem szyi.

Do leżenia na boku: korzystaj z jednej grubej poduszki lub dwóch grubych poduszek, podpierając nimi całą szyję oraz głowę tak, aby znajdowały się w jednej linii z pozostałą częścią kręgosłupa.

Od dnia 3

Kontynuuj jak wcześniej, z następującym rozwinięciem:

Ćwiczenia

1. Kontynuuj wykonywanie ćwiczeń 1 i 2, próbując teraz za każdym razem trochę zwiększać zakres ruchu, nawet do momentu odczuwania niewielkiego bólu związanego z rozciąganiem.
2. Pacjenci, którzy otrzymali miękki kołnierz ortopedyczny, powinni teraz przestać z niego korzystać, o ile nie zostało to wyraźnie zalecone.

Zacznij również:

3. Utrzymując oczy i brodę na stałym poziomie, odwróć głowę od lustra, a następnie rozluźnij się.
 - Jeśli pojawią się zawroty głowy lub ból ramienia, przerwij wykonywanie ćwiczeń i zasięgnij porady lekarza lub fizjoterapeuty.
 - Jeśli zdolność wykonywania ruchów nie poprawia się w ciągu jednego tygodnia do dwóch tygodni, zgłoś się na wizytę kontrolną.
 - Zachowaj cierpliwość, ponieważ w przypadku urazów szyi na postępy często trzeba poczekać.

Jeśli życzysz sobie otrzymać tę ulotkę w innym formacie, na przykład dużym drukiem, prosimy zadzwonić na numer telefonu: 01935 384 256

