Program profilaktyki bólów kręgosłupa

**Ból kręgosłupa jest coraz powszechniejszą dolegliwością. Dowiedz się, co może być jego przyczyną i jak sobie z nim radzić**

Prestiżowy periodyk medyczny „The Lancet” opublikował dane, z których wynika, że na całym świecie na bóle kręgosłupa uskarża się ponad pół miliarda ludzi. Przyczyn tej dolegliwości może być wiele. Często to brak ruchu, przez co mięśnie szkieletowe przestają dobrze pełnić swoją rolę, nieprawidłowa postawa przy wykonywaniu codziennych czynności w pracy, zbyt duże przeciążenie (dźwiganie ciężkich przedmiotów).

Dla osób, które odczuwają objawy ze strony kręgosłupa dłużej niż 3 miesiące, przeznaczony jest Ogólnopolski Program Profilaktyki Przewlekłych Bólów Kręgosłupa.

Czy program jest dla Ciebie?

Ten program jest dla Ciebie, jeśli masz więcej niż 18 lat i:

* pracujesz zawodowo i cierpisz na przewlekły ból kręgosłupa (czyli objawy występują dłużej niż 3 miesiące)
* pracujesz zawodowo, masz ból kręgosłupa trwający dłużej niż 3 miesiące, a kwestionariusz „StarTback Tool” dał wynik równy lub większy niż 4
* pracujesz zawodowo i od ponad 3 miesięcy jesteś pod obserwacją z powodu przewlekłego bólu kręgosłupa, a kwestionariusz dał wynik równy lub większy niż 4.

[**Kwestionariusz (PDF 2,03 MB)**](https://pacjent.gov.pl/sites/default/files/2019-09/ankieta.pdf)

**UWAGA, ten program nie jest dla Ciebie, jeśli:**

* przebyłeś uraz kręgosłupa
* rozpoznano u Ciebie zapalną chorobę reumatyczną, np. łuszczycowe zapalenie stawów czy zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, i leczysz się z jej powodu
* rozpoznano i leczono u Ciebie przewlekle farmakologicznie i/lub operacyjnie chorobę kręgosłupa
* kiedykolwiek przebyłeś chorobę nowotworową.

Jak się zgłosić?

Żeby wziąć udział w programie, wystarczy, że wypełnisz kwestionariusz przesiewowy u swojego pracodawcy (realizującego program) i/lub zostaniesz skierowany do lekarza medycyny pracy.

Co Cię czeka w ramach programu?

Badanie będzie przeprowadzone przez lekarza, który:

* porozmawia o Twoich dolegliwościach – będziesz mieć możliwość zadania pytań, poznania sposobów zapobiegania bólowi
* jeżeli zajdzie taka potrzeba, skieruje Cię na badania (OB, CRP, morfologię oraz RTG miednicy i/lub kręgosłupa) oraz do neurologa/ortopedy (jeżeli lekarz ma podpisaną umowę; jeśli nie, to wypisze informacje dla lekarza rodzinnego o konieczności dalszej diagnostyki z powodu niepokojących objawów dotyczących kręgosłupa)
* jeśli wymaga tego sytuacja, zleci udział w warsztatach z rehabilitacji ruchowej.

Lekarz medycyny pracy zadecyduje, czy wymagasz dalszej diagnostyki reumatologicznej, neurologicznej lub ortopedycznej.

Co przygotować?

Do wizyty potrzebujesz tylko dowodu osobistego!

Jak długo będziesz czekać?

Jeżeli Twój zakład pracy zgłosi się do programu, otrzymasz kompleksową diagnostykę przesiewową na miejscu. W przypadku niespecyficznych bólów kręgosłupa wynikających z jego przeciążenia podczas pracy na miejscu zostaniesz przeszkolony, jak unikać bólów kręgosłupa i jakie ćwiczenia rehabilitacyjne należy wykonywać w celu ich zmniejszenia lub uniknięcia. W przypadkach wymagających dalszej diagnostyki dostaniesz skierowanie do reumatologicznego ośrodka koordynującego, który uczestniczy w programie.

Co zyskasz?

* Możliwość pozbycia się lub złagodzenia bólu kręgosłupa.
* Porady, co robić, by nie mieć takich dolegliwości.
* Wyniki badań, jeśli zostaniesz na nie skierowany.

Szczegółowe informacje o programie

Głównym celem programu jest zwiększenie wczesnego wykrywania oraz prewencja przewlekłych bólów kręgosłupa wśród osób czynnych zawodowo z terenu całego obszaru Polski poprzez przeprowadzenie działań edukacyjno-diagnostyczno-terapeutycznych.

Program POWR.05.01.00-IP.05-00-013/19 pn. Ogólnopolski program profilaktyki przewlekłych bólów kręgosłupa jest współfinasowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Podstawa prawna

Ustawa z 11 lipca 2014 r. o zasadach realizacji programów w zakresie polityki spójności finansowanych w perspektywie finansowej 2014–2020 (