



Klinički bolnički centar  
Sestre milosrdnice

Klinika za neurokirurgiju

### **„ Križobolja – prevencijom do zdravlja“**

Križobolja ili lumbago je sindrom koji se manifestira bolovima u lumbalnom dijelu kralježnice. Bolovi mogu biti prisutni u mirovanju ili u kretanju. Može započeti naglo kao posljedica trzaja, naglog pokreta, pri težem dizanju ili kao posljedica dugotrajnog ležanja. Stalni pritisak na kralježnicu ili pogrešno držanje tijela mogu dovesti do bolova koji sputavaju pri obavljanju svakodnevnih aktivnosti.



## **7 STVARI KOJE BISTE TREBALI ZNATI O**

### **KRIŽOBOLJI**

#### **1. Bolovi u leđima**

80% populacije osjetiti će bolove u nekom dijelu kralježnice tijekom svog života. U većini slučajeva bol prestaje sama od sebe u roku od tjedan dana, ali može se ponavljati s vremenom na vrijeme.

#### **2. Ležanje u krevetu ne pomaže**

Ležanje u krevetu nije metoda liječenja, jer se tijelo navikava na jedan položaj te pritom izaziva dodatnu bol. Vrlo brzo bi se trebalo krenuti s laganim aktivnostima.

#### **3. Snažnija bol ne znači i ozbiljnije oštećenje**

Razina boli ovisi o brojnim čimbenicima: situaciji u kojoj je ozljeda nastala, **prošlim** bolnim iskustvima, Vaši strahovima raspoloženju, razini stresa, fizičkim aktivnostima te životnom stilu.

#### **4. Operacija nije uvijek prijeko potrebna**

Većina osoba suzbija i liječi križobolju spoznajom i pravodobnim liječenjem poput tjelesnih aktivnosti i pravilnije prehrane.

#### **5. Ne postoji savršeno držanje tijela**

Prilikom hodanja ili stajanja važno je truditi se održavati pravilno držanje tijela.

#### **6. Loše spavanje uzrokuje bolove**

Probajte promijeniti navike odlaska u krevet i buđenja.

Loš san i nesanica mogu izazvati stres, glavobolje, loše raspoloženje i anksioznost, a svime time bol postaje snažnija.

#### **7. Tjelovježba je zdrava i sigurna**

Vježbanje predstavlja dugotrajan, stalan proces koji tek nakon stanovitog vremena daje rezultate u vidu bolje fizičke kondicije, psihičkog osjećaja te umanjuje mogućnost pojave križobolje.



***Tjedan sestrinstva i primaljstva u KBC-u  
Sestre milosrdnice***

***Organizacijski odbor:***

Vesna Svirčević, mag. med. techn.

Ramljak Vanja, bacc. med. techn.

Ivana Raković, bacc. med. techn.

Mateo Kosier, bacc. med. techn.

Lorena Manović, bacc. med. techn.

Elizabeta Kovačević, ms.



***„ Križobolja - prevencijom do zdravlja“***



***07. - 12. svibnja 2018.  
KBC Sestre milosrdnice  
Klinika za neurokirurgiju  
Zagreb, Vinogradska cesta 29***