

Saturs

IEVADS	5
------------------	---

KAS BŪTU JĀZINA, LAI PAREIZI ĀRSTĒTU

MUGURAS SĀPES.	8
Kas ir sāpes?	9
Kā un kāpēc rodas sāpes?	9
• Sāpes ķermenī	9
• Sāpes prātā	12
• Sāpes un stress	12
• Sāpju sliexnis	14
Vai sāpes vajag ārstēt?	14
Sāpju iedalījums	15
Sāpju raksturojums	16
Sāpju novērtējums	17
Kas ir mugura?	18
Muguras funkcijas	19
Muguras sāpju iemesli.	20
• Somatiskie muguras sāpju iemesli	20
• Psihologiskie muguras sāpju iemesli	20
Hroniskas muguras sāpes (muguras sāpes kā slimība).	22
Komplicētas muguras sāpes	23
Ar muguru saistītās sāpes	24

KO DARĪT JEB IETEIKUMI PACIENTAM

MUGURAS SĀPJU ĀRSTĒŠANĀ	27
Akūtas muguras sāpes.	28
• Pirmais ārstēšanas etaps	28
• Otrais ārstēšanas etaps	37
Hroniskas muguras sāpes	37

MUGURAS SĀPJU ĀRSTĒŠANAS METODEDES **40**

Fiziskās terapijas metodes	41
Ergonomika	50
Psiholoģiskās ārstēšanas metodes	51
Muguras sāpju medikamentozās ārstēšanas iespējas	59
• Pretsāpju medikamenti	59
• Muskuļu relaksanti	64
• Antidepresanti	64
• Kortikosteroīdi	66
• Nomierinošie medikamenti	67
• Atjaunošanās procesus veicinošie medikamenti	67
• Par medikamentu lietošanu	71
Citas muguras sāpju ārstēšanā izmantotās metodes	73
• Diagnostiskās un ārstnieciskās blokādes un lokālanestēzijas	73
• Spinālā un epidurālā atsāpināšana	76
• Refleksoterapijas metodes	77
• Ķirurģiskās ārstēšanas iespējas	78

NOBEIGUMS **79**

Brīdinājums!	79
------------------------	----

PAR AUTORU **80**