

Ból przewlekły - mity



**Badanie obrazowe
pozwoli mi na
diagnozę**
MIT

Chociaż badanie rentgenowskie, tomografia komputerowa czy rezonans magnetyczny mogą być czasami pomocne, to schorzenia takie jak zwyrodnienie dysku, zapalenie stawów, wypukliny i pęknięcia dysku są powszechne w populacji osób nie odczuwających bólu. W związku z tym nie muszą być przyczyną Twojego bólu.



**Ból wiąże się z
uszkodzeniem**
MIT

Poziom odczuwanego bólu jest często słabą miarą urazów czy uszkodzeń tkanek. Nawet jeśli dana czynność jest bolesna, nie oznacza to, że jest ona szkodliwa. Fizjoterapeuta może Ci pomóc opracować program bezpiecznego poruszania się.



**Schylanie się i podnoszenie
przedmiotów sprawi, że mój
ból w dolnym odcinku
kręgosłupa nasili się**
MIT

Schylanie się i podnoszenie przedmiotów, gdy odczuwasz dolegliwości, może być bolesne. Ważne jest jednak rozwijanie tych umiejętności, zwłaszcza ruchomości i siły w trakcie schylania. Korzyści może przynieść wiele rodzajów ćwiczeń, w tym trening siłowy.



**Powinienem zostać
w łóżku i odpocząć**
MIT

Powrót do ruchu i do pracy jest lepszy, jeśli chodzi o wyzdrowienie i zapobieganie nawrotom, niż odpoczynek w łóżku. Bezruch i odpoczynek w łóżku przez ponad dwa dni w żadnym badaniu nie okazały się korzystne.



**Silne środki przeciwbólowe
(opioidy) pomogą w
opanowaniu bólu**
MIT

Rozwiązania, które koncentrują się na opioidach w celu opanowania bólu w najlepszym wypadku maskują fizyczne problemy i opóźniają lub utrudniają powrót do zdrowia, a w najgorszym przypadku mogą okazać się niebezpieczne, a nawet śmiertelne.



**Operacja to moja
jedyna szansa na
poprawę**
MIT

Operacje i zabiegi interwencyjne mają bardzo ograniczoną rolę, jeśli w ogóle, w leczeniu bólu dolnego odcinka kręgosłupa. Tylko około 1-5% tych dolegliwości jest spowodowane poważną chorobą lub urazem.



**Mój ból i ograniczenia
funkcji oznaczają, że nic
nie mogę zrobić**
MIT

Ludzie, którzy wyolbrzymiają problem bólu, zostają uwięzieni w błędnym kole unikania pewnych zachowań, bólu i niepełnosprawności. Fizjoterapeuta może pomóc zinterpretować ból i wykorzystać ćwiczenia, aby przerwać to błędne koło i je zmniejszyć.

Terapia ruchowa znajduje się we wszystkich wytycznych dotyczących leczenia bólu przewlekłego - zapytaj Twojego fizjoterapeutę, eksperta od ćwiczeń



Movement for Health
World Physical Therapy Day



**World Confederation
for Physical Therapy**
www.wcpt.org