

Co to jest ból przewlekły?

Ból przewlekły, uporczywy lub długotrwały to ból trwający dłużej niż 3 miesiące.

Zwykle uważa się, że jest to ból, który utrzymuje się **dłużej niż normalny czas** potrzebny na zagojenie się tkanek po urazie.



Ból przewlekły jest istotnym globalnym **obciążeniem dla zdrowia**



Na całym świecie **ból dolnego odcinka kręgosłupa** powoduje **większą niepełnosprawność** niż jakakolwiek inna dolegliwość

Główne przyczyny bólu przewlekłego



Ból dolnego odcinka kręgosłupa



Ból kręgosłupa szyjnego i piersiowego



Choroby reumatologiczne



Zmiany zwyrodnieniowe



Ból barku



Bóle głowy



Choroby onkologiczne



Fibromialgia

Fakty o bólu

Ostry ból alarmuje nas o potencjalnym uszkodzeniu tkanek i zwykle pojawia się nagle w wyniku określonego zdarzenia, takiego jak operacja, poród, złamanie lub uraz.

Ból przewlekły nie służy celom biologicznym, ponieważ nie jest związany z zagrożeniem uszkodzenia tkanek. Ból przewlekły można uznać za stan chorobowy, który może utrzymywać się przez miesiące lub lata.

Ból utrzymuje się w odpowiedzi na nadmierną wrażliwość na postrzegane zagrożenie uszkodzenia ciała, pomimo braku rzeczywistego uszkodzenia tkanek

Jak pomagają fizjoterapia

Osobom cierpiącym z powodu bólu przewlekłego **fizjoterapia** pomaga rozwijać umiejętności radzenia sobie ze swoimi dolegliwościami, zwiększać aktywność i poprawiać jakość życia.

Korzyści z ćwiczeń w bólu przewlekłym



Elastyczność
Utrzymują elastyczność i zakres ruchów



Siła
Pomagają zbudować i utrzymać siłę mięśniową



Układ sercowo-naczyniowy
Ważny wpływ na układ sercowo-naczyniowy



Nastroj
Poprawiają nastrój i ogólne samopoczucie

Terapia ruchowa jest zawarta 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