



World
PT Day
2024

БІЛЬ ПОПЕРЕКУ: ЗАГАЛЬНИЙ ОГЛЯД

#1

Біль попереку (БП) є **основною причиною непрацездатності** в усьому світі

619 мільйонів людей мали випадки БП у 2020 році, тобто це кожна **13-та** людина

Це на

60% ↑

більше, ніж у 1990 році

Очікується, що до **2050 року** кількість випадків БП зросте до

843 мільйонів



Біль попереку – поширене явище

Біль попереку може **виникати у будь-якому віці**, і майже кожен відчуває його в певний період свого життя – на щастя, це стає **хронічним** (тривалістю більше 3 місяців) лише **для меншості**.



Які причини виникнення болю попереку?

90%

БП є **неспецифічним**, це означає, що немає жодної конкретної структури (наприклад, суглоб, м'язи, зв'язки, диск), яка може спричинити його, і це не пов'язано з серйозним чи специфічним основним захворюванням.

БП часто може бути **спричинено комбінацією чинників**, і навіть найкращі методи обстеження (наприклад, рентген або МРТ) **не можуть визначити чітку причину** більшості хронічного БП.



Після того, як ваш лікар або фізичний терапевт обстежать вас, вони зможуть визначити невелику кількість людей з БП, які будуть потребувати методів візуалізації.

Коли звертатися за допомогою при болю попереку

Багато людей з БП **одужують практично без лікування**. Однак вам слід **проконсультуватися з фізичним терапевтом** або лікарем після:

- **2-3 тижнів**, і якщо ваш **біль не зменшується**, або посилюється, або заважає вам виконувати вашу звичайну діяльність
- **6 тижнів**, якщо **біль не зникає**, навіть якщо ви можете продовжувати свою звичайну діяльність

Коли ваш біль попереку може бути серйозним?

Ці симптоми дуже рідкісні, але вам слід звернутися до лікаря, якщо ви відчуваєте будь-які з них:

- **симптоми сечового міхура та/або кишківника**, наприклад утруднене сечовипускання
- **порушення статевої функції**, наприклад, втрата чутливості під час статевого акту
- **втрата чутливості** та сили в ногах
- **погане самопочуття** що пов'язане з болем попереку, наприклад **гарячка**
- вам **більше 50 років**, у вас **був рак в анамнезі**, ви погано почуваєтеся, у вас з'явився біль без видимої причини

Вам також слід звернутися за медичною допомогою, якщо ви отримали травму, наприклад падіння або потрапили в ДТП.

Які види терапії допомагають від болю попереку?

Фізичні терапевти є фахівцями, які допоможуть при БП і можуть запропонувати терапію, адаптовану до ваших потреб. Ваша терапія може включати комбінацію:



навчання, щоб зрозуміти, як впоратися зі своїм болем



порад щодо **способу життя**, включаючи поради щодо фізичної активності, стресу та сну



фізичний терапевт – вправи під контролем для збільшення сили та відновлення фізичної діяльності



прості знеболюючі, наприклад, нестероїдні протизапальні засоби

Чому потрібна допомога?

Хронічний БП може значно вплинути на якість вашого життя та пов'язані з ним станами. Чим довше ви відчуваєте БП, тим більша ймовірність того, що ви відчуватимете обмеження у своїх можливостях. Звернення за допомогою може допомогти вам впоратися з болем і повернутися до звичної діяльності.

Серед інших станів здоров'я, які можуть отримати користь від реабілітації, багато людей зі станом БП можуть пройти реабілітацію, яка допоможе покращити їх стан.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 вересня

www.world.physio/wptday