



World
PT Day
2024

ĐAU THẮT LƯNG: TỔNG QUAN

#1

Đau thắt lưng (ĐTL) là nguyên nhân hàng đầu gây giảm chức năng trên toàn cầu

619 triệu

người bị ĐTL vào năm 2020, tức là cứ 13 người thì có 1 người

Tăng

60% ↑

so với năm 1990

Các trường hợp ĐTL dự kiến sẽ tăng lên

843 triệu

vào năm 2050



Đau thắt lưng rất phổ biến

ĐTL có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi và hầu hết mọi người đều sẽ bị một lần vào một thời điểm nào đó trong đời - rất may là nó chỉ trở thành mạn tính (kéo dài hơn 3 tháng) đối với một số ít người.



Nguyên nhân gây đau thắt lưng là gì?

90% ĐTL là không đặc hiệu, điều này có nghĩa là không có một cấu trúc cụ thể nào (ví dụ: khớp, cơ, dây chằng, đĩa đệm) là nguyên nhân gây ra đau lưng và đó không phải do một bệnh lý cơ bản nghiêm trọng hoặc cụ thể nào.

ĐTL thường có thể bị gây ra bởi sự kết hợp của nhiều yếu tố và ngay cả những phương pháp hình ảnh cận lâm sàng tốt nhất (như chụp X-quang hoặc MRI) cũng không thể xác định được nguyên nhân rõ ràng đối với hầu hết ĐTL mạn tính.

Sau khi bác sĩ hoặc chuyên gia Vật lý trị liệu đã khám cho bạn, họ sẽ có thể xác định được một số ít người có ĐTL cần được chụp hình cận lâm sàng.



Khi nào bạn cần được giúp đỡ cho cơn đau thắt lưng

Nhiều người bị ĐTL hồi phục với điều trị tối thiểu hoặc không cần điều trị. Tuy nhiên, bạn nên tham khảo ý kiến của chuyên gia Vật lý trị liệu hoặc bác sĩ sau khi:

- 2-3 tuần nếu cơn đau của bạn không giảm hoặc trở nên trầm trọng hơn hoặc khiến bạn không thể thực hiện các hoạt động bình thường
- 6 tuần nếu cơn đau của bạn không thay đổi, ngay cả khi bạn vẫn có thể tiếp tục các hoạt động bình thường

Khi nào cơn đau thắt lưng của bạn có thể nghiêm trọng?

Những triệu chứng này rất hiếm gặp, nhưng bạn nên liên hệ với bác sĩ nếu gặp bất kỳ triệu chứng nào:

- các triệu chứng về bàng quang và/hoặc ruột, ví dụ như khó tiểu
- suy giảm chức năng tình dục, chẳng hạn như mất cảm giác khi giao hợp
- mất cảm giác và sức mạnh ở chân
- cảm thấy không khỏe kèm theo đau lưng, chẳng hạn như sốt
- bạn trên 50 tuổi, có tiền sử ung thư, cảm thấy không khỏe và bị đau mà không rõ lý do

Bạn cũng nên tìm kiếm lời khuyên y tế nếu bạn bị chấn thương như ngã hoặc bị tai nạn.

Những loại phương pháp điều trị nào giúp giảm đau lưng?

Các chuyên gia Vật lý trị liệu là những chuyên gia chăm sóc ĐTL và có thể đưa ra phương pháp điều trị phù hợp với nhu cầu của bạn. Việc điều trị của bạn có thể bao gồm sự kết hợp của:



giáo dục để hiểu cách kiểm soát cơn đau của bạn



lời khuyên về lối sống bao gồm lời khuyên về hoạt động thể chất, căng thẳng và giấc ngủ



tập luyện có sự giám sát của chuyên gia Vật lý trị liệu để cải thiện sức khỏe và tiếp tục các hoạt động thể chất



thuốc giảm đau đơn giản, chẳng hạn như thuốc chống viêm không steroid

Tại sao cần sự giúp đỡ?

ĐTL mạn tính có thể ảnh hưởng đáng kể đến chất lượng cuộc sống của bạn và có liên quan đến các tình trạng sức khỏe khác. Bạn trải qua ĐTL càng lâu thì bạn càng có nhiều khả năng gặp phải những hạn chế trong những gì bạn có thể làm. Nhận trợ giúp có thể giúp bạn kiểm soát cơn đau và quay lại thực hiện các hoạt động thông thường.

Trong số các tình trạng sức khỏe có thể được hưởng lợi từ việc phục hồi chức năng, ĐTL là tình trạng mà nhiều người có thể được hưởng lợi nhất.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Ngày 8 Tháng 9

www.world.physio/wptday