



World
PT Day
2024

MITY

VS

FAKTY



MIT: Bardzo bolą mnie plecy, co oznacza, że muszę być poważnie uszkodzone.

FAKT: Ból pleców może być przerażający, ale rzadko kiedy jest niebezpieczny lub wiąże się z poważnym uszkodzeniem tkanek czy chorobą zagrażającą życiu - większość ludzi wraca do zdrowia.



MIT: Muszę zrobić prześwietlenie, żeby dowiedzieć się, co jest nie tak z moimi plecami.

FAKT: Badania obrazowe rzadko pokazują przyczynę bólu dolnego odcinka kręgosłupa. Tak zwane „nieprawidłowe wyniki” na zdjęciach, takie jak wypukliny, zwyrodnienie i zapalenie stawów, są powszechne i normalne u większości osób bez dolegliwości bólowych, zwłaszcza w miarę starzenia się.



MIT: Zginając się i podnosząc, zużyję moje plecy.

FAKT: Plecy nie zużywają się podczas codziennego obciążania i zginania. Stopniowe zwiększanie siły pleców powinno umożliwić Ci podnoszenie ciężarów i ładunków na różne sposoby.



MIT: Silne leki przeciwbólowe pomogą mi szybciej poczuć się lepiej.

FAKT: Środki przeciwbólowe nie przyspieszają powrotu do zdrowia. Zwykłe środki przeciwbólowe, takie jak ibuprofen, należy stosować wyłącznie w połączeniu z innymi środkami, takimi jak ćwiczenia fizyczne, i nawet wtedy tylko przez krótki czas.



MIT: Muszę sprawić, aby mój kręgosłup „nastawił się”.

FAKT: Ból dolnego odcinka kręgosłupa nie oznacza, że coś jest nie na swoim miejscu i trzeba to „nastawić” z powrotem - Twoje plecy są silne i „nie wypadną”. Niemożliwe jest „wysłizgnięcie się dysku”.



MIT: Starzeję się, więc będzie bolał mnie dolny odcinek kręgosłupa.

FAKT: Starzenie się nie jest główną przyczyną bólu dolnego odcinka kręgosłupa, przyczyną może być utrata siły.



MIT: Muszę odpoczywać i leżeć w łóżku, aby zregenerować moje plecy.

FAKT: Unikanie obciążających czynności bezpośrednio po urazie może pomóc złagodzić ból. Jednak delikatne ćwiczenia i stopniowy powrót do zwykłych aktywności są ważne podczas powrotu do zdrowia.



MIT: Gdy ćwiczę i się ruszam to odczuwam ból, więc na pewno wyrządzam sobie krzywdę.

FAKT: Ruch i aktywność fizyczna pozytywnie wpływają na kondycję pleców. Kręgosłup jest mocny i zdolny do bezpiecznego ruszania się i obciążania. Powszechne ostrzeżenia dotyczące ochrony kręgosłupa nie są konieczne i mogą prowadzić do strachu i nadmiernej asekuracji.



MIT: Muszę siedzieć prosto, ponieważ zła postawa powoduje ból pleców.

FAKT: Nie istnieje jedna idealna postawa. Dla pleców dobre jest przyjmowanie różnych pozycji ciała w ciągu dnia. Pozycje powinny być dla Ciebie wygodne i relaksujące. Różnice w postawach ciała to naturalna kwestia.



MIT: Muszę robić dużo ćwiczeń na mięśnie dolnej części tułowia, aby uniknąć bólu dolnego odcinka kręgosłupa.

FAKT: Ból dolnego odcinka kręgosłupa nie jest spowodowany słabymi mięśniami dolnej części tułowia. Istnieją dowody na to, że wykonywanie określonych ćwiczeń dolnej części tułowia nie przynosi dodatkowych korzyści w zakresie bólu i niepełnosprawności w porównaniu z ćwiczeniami ogólnorozwojowymi, np. spacerowaniem.



MIT: Muszę poddać się operacji lub zastrzykom, aby wyleczyć ból pleców.

FAKT: Operacja i zastrzyki bardzo rzadko są szansą na wyleczenie. Zalecane są ćwiczenia i techniki samokontroli, które okazały się równie korzystne i niosą ze sobą mniejsze ryzyko.



MIT: Im większy odczuwam ból, tym bardziej uszkodzony jest mój kręgosłup.

FAKT: Większy ból nie zawsze oznacza większe uszkodzenie. Osoby z podobnymi problemami z kręgosłupem mogą odczuwać ból o różnych poziomach intensywności.



Fizjoterapeuta udzieli Ci porad i wskazówek dotyczących najlepszych sposobów radzenia sobie z bólem dolnego odcinka kręgosłupa.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 września

www.world.physio/wptday