



World  
PT Day  
2024

МІФИ

ТА

ФАКТИ



**МІФ:** у мене дуже болить спина, тому я, мабуть, серйозно її пошкодив.

**ФАКТ:** біль попереку може лякати, але він рідко буває небезпечним або пов'язаним із серйозним ушкодженням тканин чи небезпечним для життя захворюванням – більшість людей швидко одужують.



**МІФ:** Мені потрібно пройти МРТ або рентген, щоб дізнатися, що не так з моєю спиною.

**ФАКТ:** Методи візуалізації рідко показують причину болю попереку. Так звані «аномалії» на знімках, такі як випинання та дегенерація дисків і артрит, є поширеними і нормальними для більшості людей без болю, особливо з віком.



**МІФ:** Я зношую спину, нахилиючись та піднімаючи речі.

**ФАКТ:** Спина не зношується від щоденних навантажень і згинань. Поступове збільшення сили м'язів спини повинно дозволити вам піднімати вагу та вантажі різними способами.



**МІФ:** Сильні знеболювальні допоможуть моїй спині швидше одужати.

**ФАКТ:** Знеболювальні не прискорять одужання. Прості знеболювальні, такі як ібупрофен, слід використовувати лише разом з іншими заходами, такими як вправи, і то лише протягом короткого проміжку часу.



**МІФ:** Мені потрібно поставити спину «на місце»

**ФАКТ:** Біль попереку не означає, що щось не на своєму місці і це потрібно «вправити» – ваша спина сильна і не може бути «не на своєму місці». «Вправити диск» неможливо.



**МІФ:** Я старію, тому у мене буде біль попереку.

**ФАКТ:** старіння не є основною причиною болю попереку, але втрата сили м'язів може бути причиною.



**МІФ:** Я повинен відпочивати і залишатися в ліжку, щоб допомогти спині відновитися.

**ФАКТ:** Одразу після травми уникання навантажень може допомогти полегшити біль. Однак легкі вправи та поступове повернення до звичної діяльності важливі для вашого одужання.



**МІФ:** Мені боляче, коли я роблю вправи та рухаюся, отже, мабуть я завдаю собі шкоди.

**ФАКТ:** Спина стає здоровішою завдяки руху та фізичній активності. Хребет міцний і здатний безпечно рухатися і витримувати навантаження. Поширені застереження щодо захисту хребта не є необхідними і можуть призвести до появи страху та надмірного захисту.



**МІФ:** мені потрібно сидіти прямо, тому що моя неправильна постава спричиняє біль спини.

**ФАКТ:** ідеальної постави не існує. Різноманітність поз протягом дня корисні для спини. У них ви повинні відчувати себе комфортно і розслаблено. Різні положення хребта в позах – це факт життя.



**МІФ:** Мені потрібно виконувати багато вправ на спину, щоб уникнути болю попереку.

**ФАКТ:** біль попереку не є наслідком слабкості м'язів тулуба. Докази свідчать, що виконання специфічних вправ на м'язи тулуба не мають додаткових переваг над загальними вправами, наприклад, такими як хода, для зменшення болю чи непрацездатності.



**МІФ:** Щоб вилікувати біль спини, мені потрібна операція або ін'єкції.

**ФАКТ:** Хірургічне втручання та ін'єкції дуже рідко допомагають вилікувати біль спини. Рекомендуються вправи та методи самоконтролю, які, як було доведено, приносять таку ж користь, але з меншим ризиком.



**МІФ:** Чим сильніший біль, тим більше ушкоджений мій хребет.

**ФАКТ:** Сильніший біль не завжди означає більше ушкодження. Люди зі схожими проблемами хребта можуть відчувати дуже різний рівень болю.



Ваш фізичний терапевт порадить вам та підкаже, як найкраще впоратися з болем попереку.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 вересня

www.world.physio/wptday