



World
PT Day
2024

LẦM TƯỞNG VS SỰ THẬT



LẦM TƯỞNG: Lưng của tôi đau lắm nên chắc là nó bị tổn thương nặng rồi.

SỰ THẬT: Đau lưng có thể đáng sợ nhưng hiếm khi nguy hiểm hoặc liên quan đến tổn thương mô nghiêm trọng hoặc bệnh lý đe dọa tính mạng - hầu hết mọi người đều hồi phục tốt.



LẦM TƯỞNG: Tôi nên nghỉ ngơi và nằm trên giường để giúp lưng phục hồi.

SỰ THẬT: Ngay sau khi bị chấn thương, việc tránh các hoạt động khiến cơn đau trầm trọng hơn có thể giúp giảm đau. Tuy nhiên, tập luyện nhẹ nhàng và dần dần quay trở lại các hoạt động thông thường là điều quan trọng để bạn hồi phục.



LẦM TƯỞNG: Tôi cần hình ảnh cận lâm sàng hoặc X-quang để biết lưng của mình có vấn đề gì.

SỰ THẬT: hình ảnh cận lâm sàng hiếm khi cho thấy nguyên nhân gây đau thắt lưng. Cái gọi là 'phát hiện bất thường' khi chụp quét như thoát vị đĩa đệm, thoái hóa đĩa đệm và viêm khớp là phổ biến và bình thường ở hầu hết những người không bị đau, đặc biệt là khi họ già đi.



LẦM TƯỞNG: Tôi cảm thấy đau khi tập thể dục và di chuyển, vì vậy chắc chắn tôi đang bị tổn thương.

SỰ THẬT: Lưng trở nên khỏe mạnh hơn nhờ vận động và hoạt động thể chất. Cột sống chắc chắn và có khả năng di chuyển và chịu tải an toàn. Những cảnh báo thông thường để bảo vệ cột sống là không cần thiết và có thể dẫn đến sợ hãi và bảo vệ quá mức.



LẦM TƯỞNG: Tôi sẽ làm mòn lưng của tôi nếu cúi xuống và nâng vật lên.

SỰ THẬT: Mặt sau không bị mòn khi chịu tải và gập hàng ngày. Tăng dần sức mạnh của lưng sẽ cho phép bạn nâng tạ và tải theo nhiều cách khác nhau.



LẦM TƯỞNG: Tôi cần ngồi thẳng vì tư thế xấu khiến tôi bị đau lưng.

SỰ THẬT: Không có một tư thế hoàn hảo nào cả. Thực hiện nhiều tư thế khác nhau trong ngày sẽ tốt cho lưng. Các tư thế đó nên làm cho bạn cảm thấy thoải mái và thư giãn. Thay đổi tư thế là một thực tế của cuộc sống.



LẦM TƯỞNG: Thuốc giảm đau mạnh sẽ giúp lưng tôi cảm thấy dễ chịu hơn sớm hơn.

SỰ THẬT: Thuốc giảm đau sẽ không giúp bạn hồi phục nhanh hơn. Thuốc giảm đau đơn giản, chẳng hạn như ibuprofen, chỉ nên được sử dụng cùng với các biện pháp khác, chẳng hạn như tập luyện, và thậm chí chỉ nên sử dụng trong một khoảng thời gian ngắn.



LẦM TƯỞNG: Tôi cần tập nhiều bài tập cơ lõi để tránh bị đau thắt lưng.

SỰ THẬT: Đau thắt lưng không phải do cơ lõi yếu. Bằng chứng cho thấy rằng thực hiện các bài tập cơ lõi cụ thể không mang lại nhiều lợi ích hơn so với các bài tập thông thường, ví dụ như đi bộ, trong việc giảm đau và giảm khả năng.



LẦM TƯỞNG: Tôi cần đặt lưng mình 'về đúng vị trí'.

SỰ THẬT: Đau thắt lưng không có nghĩa là có thứ gì đó không đúng chỗ và cần được đặt lại - lưng của bạn rất khỏe và sẽ không bị 'lệch khỏi vị trí'. Không thể bị 'trượt đĩa đệm' được'.



LẦM TƯỞNG: Tôi cần phải phẫu thuật hoặc tiêm thuốc để chữa đau lưng.

SỰ THẬT: Phẫu thuật và tiêm thuốc hiếm khi chữa khỏi bệnh. Các can thiệp như tập luyện và tự quản lý được khuyến khích và đã được chứng minh là có lợi và ít rủi ro hơn.



LẦM TƯỞNG: Tôi đang già đi nên tôi sẽ bị đau thắt lưng.

SỰ THẬT: Tuổi già không phải là nguyên nhân chính gây đau thắt lưng, nhưng mất sức mạnh cơ có thể là một nguyên nhân.



LẦM TƯỞNG: Càng đau, cột sống của tôi càng bị tổn thương.

SỰ THẬT: Đau nhiều hơn không phải lúc nào cũng có nghĩa là tổn thương nhiều hơn. Những người có vấn đề về cột sống tương tự có thể cảm thấy mức độ đau rất khác nhau.



Chuyên gia Vật lý trị liệu sẽ đưa ra lời khuyên và hướng dẫn bạn những cách tốt nhất để kiểm soát cơn đau thắt lưng.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
Ngày 8 Tháng 9
www.world.physio/wptday