



World
PT Day
2024

FIZJOTERAPIA I BÓL DOLNEGO ODCINKA KRĘGOSŁUPA



We wszystkich rodzajach i stadiach bólu dolnego odcinka kręgosłupa rehabilitacja jest niezbędna, przynosi ulgę, pomaga zrozumieć ból, pomaga w powrocie do zdrowia, powrocie do ulubionych zajęć i utrzymaniu niezależności w codziennym życiu.

Rola fizjoterapii w dolegliwościach bólowych dolnego odcinka kręgosłupa

Fizjoterapeuci udzielają fachowych porad i wskazówek oraz prowadzą terapię dolegliwości bólowych dolnego odcinka kręgosłupa. Pomogą Ci poprawić ogólny stan zdrowia i samopoczucie, redukując jednocześnie ryzyko przyszłych epizodów bólu.

Ból dolnego odcinka kręgosłupa może być spowodowany kombinacją czynników fizycznych i psychologicznych. Fizjoterapeuta może doradzić w tych kwestiach oraz w jaki sposób prowadzić zdrowszy styl życia.

Podejście biopsychospołeczne

Przewlekły ból dolnego odcinka kręgosłupa może wiązać się z uczuciem depresji, złymi nawykami oraz trudnościami w pracy i aktywnościach społecznych. Różni pracownicy ochrony zdrowia, w tym fizjoterapeuci, współpracują ze sobą, aby zapewnić Ci wsparcie w tych różnych aspektach bólu dolnego odcinka kręgosłupa. Mogą oni zastosować tak zwane podejście biopsychospołeczne, uwzględniające trzy poniższe czynniki:



Biologiczny: fizyczne aspekty bólu dolnego odcinka kręgosłupa.

Psychologiczny: emocjonalny i mentalny wpływ bólu dolnego odcinka kręgosłupa, jak sobie z nim radzisz, poziom stresu oraz jak postrzegasz swój ból, np. czy boisz się dalszych uszkodzeń.



Społeczny: może obejmować życie rodzinne, wsparcie, które posiadasz, dostęp do różnych zasobów, np. miejsca do ćwiczeń i/lub bezpiecznego spacerowania, gdzie pracujesz i czym się zajmujesz zawodowo.

Rola samokontroli w dolegliwościach bólowych dolnego odcinka kręgosłupa

Samokontrola i ćwiczenia są najczęściej zalecanymi metodami leczenia bólu dolnego odcinka kręgosłupa. Fizjoterapeuta pomoże w opracowaniu odpowiedniego dla Ciebie programu samokontroli.

Może on obejmować:

- plan **kontrolowania bólu** i powrotu do normalnego życia,
- **zwiększenie pewności siebie i zaufania do swoich pleców.** Twój kręgosłup jest mocny. Chociaż ruchy mogą być na początku bolesne, poprawią się, gdy stopniowo będziesz odzyskiwać mobilność i znów zaczniesz być aktywny,
- informacje, jak **przezwyciężyć strach przed ruchem i urazem** lub brakiem poprawy, np. za pomocą terapii poznawczo-behawioralnej,



- zrozumienie, że większość dolegliwości bólowych dolnego odcinka kręgosłupa **nie jest poważna**,
- zrozumienie **znaczenia snu** w walce z bólem dolnego odcinka kręgosłupa,
- informacje, jak **radzić sobie ze stresem** i stresującymi sytuacjami, które mogą przyczyniać się do dolegliwości bólowych dolnego odcinka kręgosłupa,

- bycie **aktywnym fizycznie**,
- **unikanie palenia** tytoniu,
- angażowanie się w **działania społeczne i zawodowe**,
- wprowadzanie **ergonomicznych adaptacji** w miejscu pracy, jeśli to konieczne.



Porozmawiaj z fizjoterapeutą o tym, jak najlepiej poradzić sobie z bólem dolnego odcinka kręgosłupa.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 września
www.world.physio/wptday