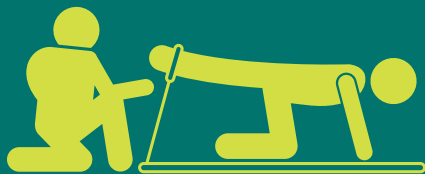




World  
PT Day  
2024

# ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА БІЛЬ ПОПЕРЕКУ



При усіх видах і на усіх стадіях болю попереку (БП) реабілітація має важливе значення, щоб заспокоїти людей і допомогти вам зрозуміти свій біль, сприяти одужанню, повернутися до улюблених видів діяльності та зберегти незалежність у повсякденному житті.

## Роль фізичного терапевта при болю попереку

Фізичні терапевти надають фахові поради, рекомендації та терапію БП. Вони допоможуть покращити загальний стан здоров'я та самопочуття, зменшивши при цьому ймовірність виникнення нових епізодів.

БП може бути спричинений поєднанням фізичних та психологічних чинників, фізичний терапевт може порадити щодо них, а також про те, як вести здоровий спосіб життя.

## Біопсихосоціальний підхід

Хронічний БП може бути пов'язаний з відчуттям депресії, поганими звичками способу життя і труднощами на роботі та соціальній діяльності. Різні фахівці охорони здоров'я, включаючи фізичних терапевтів, працюють разом, щоб допомогти людям подолати ці різні аспекти БП. Вони можуть використовувати так званий біопсихосоціальний підхід і розглядати ці три чинники:



**Біологічний:** фізичні аспекти вашого БП

**Психологічний:** емоційний і психічний вплив вашого БП, як ви справляєтеся з ним, ваш рівень стресу та як ви сприймаєте свій біль, наприклад, чи боїтеся ви завдати собі ще більшої шкоди



**Соціальний:** сюди можна віднести ваше сімейне життя, яку підтримку ви маєте, речі до яких ви маєте доступ, наприклад, місця, де можна безпечно займатися вправами та/або гуляти, де ви працюєте і чим ви заробляєте на життя

## Роль самоконтролю при болю попереку

Самоконтроль і вправи є найбільш рекомендованими методами терапії БП. Ваш фізичний терапевт допоможе вам розробити програму самоконтролю, яка підійде саме вам.

Це може включати:

- план, який **дозволить вам контролювати свій біль** і повернути вас до повноцінного життя
- надати вам впевненості, **щоб ви знову могли довіряти своїй спині**. Ваш **хребет міцний**. Хоча спочатку рухи можуть бути болючими, вони стануть кращими, коли ви поступово відновите рухливість і знову станете активними
- як **подолати страх перед рухом і травмою** або покращити одужання, наприклад, за допомогою такої терапії, як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)
- розуміння того, що більшість БП є **несерйозною проблемою**
- розуміння **важливості сну** в боротьбі з БП
- як **керувати стресом** і стресовими ситуаціями, які можуть сприяти виникненню БП
- бути **фізично активним**
- **не палити** тютюн
- брати участь у **соціальній та трудовій діяльності**
- за потреби - **ергономічно налаштувати** робоче місце



**Поговоріть з фізичним терапевтом про те, як краще контролювати біль попереку**



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 вересня

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)