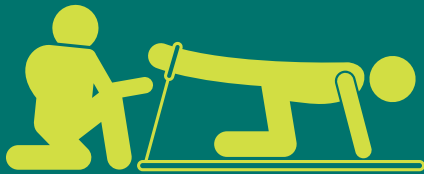




World  
PT Day  
2024

# VẬT LÝ TRỊ LIỆU VÀ ĐAU THẮT LƯNG



Trong tất cả các loại và ở tất cả các giai đoạn của đau thắt lưng (ĐTL), phục hồi chức năng là điều cần thiết để trấn an mọi người và giúp bạn hiểu được cơn đau của mình, giúp hỗ trợ phục hồi, quay trở lại các hoạt động bạn yêu thích và duy trì sự độc lập trong cuộc sống hàng ngày.

## Vai trò của Vật lý trị liệu trong điều trị đau thắt lưng dưới

Các chuyên gia vật lý trị liệu cung cấp lời khuyên, hướng dẫn và điều trị chuyên môn cho ĐTL. Họ sẽ giúp cải thiện sức khỏe tổng thể và tinh thần của bạn, đồng thời giảm nguy cơ có các đợt đau trong tương lai.

ĐTLĐ có thể được gây ra bởi sự kết hợp của các yếu tố thể chất và tâm lý, chuyên gia vật lý trị liệu có thể tư vấn về những điều này và cách áp dụng lối sống lành mạnh hơn.

## Cách tiếp cận sinh học tâm lý xã hội

ĐTL mạn tính có thể liên quan đến cảm giác trầm cảm, thói quen sinh hoạt xấu và khó khăn khi tham gia công việc và các hoạt động xã hội. Các chuyên gia chăm sóc sức khỏe khác nhau, bao gồm cả các chuyên gia vật lý trị liệu, làm việc cùng nhau để giúp giải quyết các khía cạnh khác nhau của ĐTL. Họ có thể sử dụng cái được gọi là phương pháp sinh học tâm lý xã hội và sẽ xem xét ba yếu tố sau:



**Sinh học:** các khía cạnh thể chất của ĐTL của bạn

**Tâm lý:** tác động về mặt cảm xúc và tinh thần của ĐTL, cách bạn đối phó với nó, mức độ căng thẳng và cách bạn nhận thức nỗi đau của mình, ví dụ: bạn có sợ bị tổn thương thêm không



**Xã hội:** điều này có thể bao gồm cuộc sống gia đình của bạn, những hỗ trợ bạn có, những thứ bạn có thể tiếp cận, ví dụ như nơi tập thể dục và/hoặc đi bộ an toàn, nơi bạn làm việc và công việc bạn làm để kiếm sống

## Vai trò của việc tự quản lý chứng đau thắt lưng

**Tự quản lý và tập luyện** là những phương pháp điều trị được khuyến nghị nhất để quản lý ĐTL. Chuyên gia Vật lý trị liệu sẽ giúp bạn phát triển một chương trình tự quản lý phù hợp với bạn.

Điều này có thể bao gồm:

- một kế hoạch giúp bạn **kiểm soát cơn đau** và giúp bạn sống khỏe mạnh trở lại
- mang lại cho bạn **sự tự tin để tin tưởng** vào lưng bạn một lần nữa. **Cột sống** của bạn **rất khỏe**. Mặc dù lúc đầu cử động có thể gây đau nhưng chúng sẽ đỡ hơn khi bạn dần dần lấy lại khả năng vận động và hoạt động trở lại.
- cách **vượt qua nỗi sợ di chuyển và chấn thương** hoặc tình trạng không khá hơn, ví dụ như bằng một liệu pháp như liệu pháp hành vi nhận thức (CBT)



• hiểu rằng hầu hết ĐTL đều **không nghiêm trọng**

• hiểu **tầm quan trọng của giấc ngủ** trong việc giải quyết ĐTL

• cách **quản lý căng thẳng** và các tình huống căng thẳng có thể góp phần gây ra ĐTL của bạn

• **hoạt động thể chất**

• **không hút thuốc lá**

• tham gia vào các **hoạt động xã hội và công việc**

• thực hiện các **điều chỉnh công thái học** tại nơi làm việc, nếu cần



**Nói chuyện với chuyên gia Vật lý trị liệu về cách kiểm soát cơn đau thắt lưng tốt nhất**



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

Ngày 8 Tháng 9

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