



World
PT Day
2024

DUREREA LOMBARĂ: PREZENTARE GENERALĂ

#1

Durerea lombară (DL) este principala cauză a dizabilității la nivel global

619 milioane

de oameni au suferit de DL în 2020, adică 1 din 13 oameni

Aceasta reprezintă o creștere

60% ↑
din 1990 până în prezent

Se estimează că numărul cazurilor de DL va ajunge la

843 de milioane până în 2050



Durerea lombară - o problemă frecventă în rândul populației

DL afectează indivizi din toate grupele de vârstă, iar aproape fiecare persoană se va confrunta cu aceasta la un moment dat în viață. Cu toate acestea, durerea lombară devine **cronică** (atunci când persistă mai mult de 3 luni) doar pentru o mică parte din populație.



Care sunt cauzele durerii lombare?

90% din DL sunt **neprecise**, ceea ce înseamnă că acestea nu sunt cauzate de o singură structură (de exemplu: articulație, mușchi, ligament, disc) și nici nu sunt rezultatul unei boli grave.

DL poate fi adesea **rezultatul unei combinații de factori**, iar chiar și cele mai precise **scanări** (precum radiografia sau RMN-ul) **nu pot identifica întotdeauna o cauză clară** pentru majoritatea cazurilor de DL cronică.

În general, numărul de persoane cu DL care au nevoie de radiografie sau RMN este unul redus, acesta fiind stabilit în urma examinării de către medic sau fizioterapeut.



Când ar trebui să apelați la ajutor specializat pentru tratarea durerii lombare

Majoritatea persoanelor cu DL **se recuperează după o perioadă scurtă sau chiar fără tratament**. Cu toate acestea, este recomandat să **apelați la fizioterapeut** sau la medic după o perioadă de:

- **2-3 săptămâni** dacă **durerea nu se ameliorează** sau **se înrăutățește**, sau vă afectează calitatea vieții și vă împiedică să vă desfășurați activitățile zilnice
- **6 săptămâni** dacă **durerea rămâne constantă**, chiar dacă vă puteți desfășura activitățile zilnice

Când poate deveni durerea lombară o problemă serioasă?

Aceste simptome sunt **foarte rare**, însă e recomandat să luați legătura cu un medic dacă vă confrunțați cu oricare dintre ele:

- **simptome vezicale și/sau intestinale**, de exemplu dificultăți la urinare;
- **disfuncție sexuală**, cum ar fi pierderea senzației în timpul actului sexual;
- **pierdere a sensibilității** și a forței musculare la nivelul membrilor inferioare;
- **stare generală de rău** asociată cu durerea lombară, cum ar fi febra;
- **aveți peste 50 de ani**, aveți un istoric de cancer, aveți o **stare generală de rău** și ați dezvoltat durerea fără un motiv evident.

De asemenea, ar trebui să solicitați sfatul medicului în cazul în care ați suferit o leziune traumatică survenită în urma unei căderi sau a implicării într-un accident, de exemplu.

Care sunt metodele eficiente de tratament pentru durerea lombară?

Fizioterapeuții sunt specialiști în gestionarea durerilor lombare și pot oferi tratamente personalizate nevoilor dumneavoastră. Tratamentul dumneavoastră poate include o combinație a următoarelor metode:



educare privind înțelegerea modului de gestionare a durerii



sfaturi privind stilul de viață, inclusiv recomandări privind activitatea fizică, gestionarea stresului și somnul



exerciții fizice executate sub supravegherea unui **fizioterapeut** pentru a vă îmbunătăți forța și a vă ajuta să reluați activitățile fizice zilnice



analgice simple, cum ar fi medicamentele antiinflamatoare nesteroidiene

De ce să cereți ajutor?

DL cronică poate avea un impact semnificativ asupra calității vieții și este asociată cu alte probleme de sănătate. Pe măsură ce DL persistă, este posibil să întâmpinați dificultăți în realizarea activităților zilnice. Prin accesarea sprijinului adecvat, puteți gestiona durerea și reveni la o viață normală.

DL se numără printre afecțiunile care necesită recuperare, aceasta din urmă având nenumărate beneficii pentru majoritatea populației.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 septembrie

www.world.physio/wptday