



World
PT Day
2024

MIT
SAU

REALITATE



MIT: Mă doare spatele îngrozitor de tare. Cu siguranță trebuie să-l fi deteriorat grav.

REALITATE: Durerea de spate poate fi înfricoșătoare, dar rareori este periculoasă sau asociată cu leziuni grave ale țesuturilor sau boli care pun viața în pericol - procesul de recuperare este unul de succes pentru majoritatea persoanelor.



MIT: Trebuie să-mi fac un RMN sau o radiografie ca să aflu ce e în neregulă cu spatele meu.

REALITATE: Investigațiile imagistice rareori dezvăluie cauza durerii lombare. Rezultatele care indică anormalități, obținute în urma RMN-ului sau a radiografiei, precum discuri bombate, deteriorate și artroză, sunt frecvent întâlnite și sunt normale la cele mai multe persoane care nu suferă de dureri, în special pe măsură ce înaintază în vârstă.



MIT: Îmi voi suprasolicita spatele dacă mă aplec și ridic obiecte.

REALITATE: Suprasolicitarea spatelui nu survine din activitățile zilnice de ridicare a obiectelor și de aplecare a trunchiului. Îmbunătățirea graduală a forței spatelui ar trebui să vă permită să ridicați greutăți și să suportați sarcini în diferite moduri.



MIT: Analgezicele puternice sigur îmi vor ameliora durerea de spate.

REALITATE: Analgezicele nu vă vor accelera recuperarea. Analgezicele simple, cum ar fi ibuprofenul, ar trebui folosite doar în asociere cu alte strategii, precum exercițiile fizice, și chiar și doar pentru o perioadă limitată.



MIT: Structurile componente ale spatelui meu s-au deplasat și trebuie reasezate.

REALITATE: Durerea lombară nu indică producerea unei dislocări și nici nu este necesară reasezarea structurilor. Întrucât spatele este o parte puternică a corpului, structurile nu se pot deplasa. Așadar, nu este posibil ca un disc sau o vertebră să iasă „de la locul lor”.



MIT: Odată cu înaintarea în vârstă, sigur mă voi confrunta cu dureri lombare.

REALITATE: Înaintarea în vârstă nu se numără printre cauzele majore ale apariției durerii lombare, dar pierderea forței musculare poate fi o cauză.



MIT: Trebuie să mă odihnesc și să stau în pat pentru ca spatele meu să se refacă.

REALITATE: Dacă ați suferit o leziune, pentru reducerea durerii este recomandat să evitați desfășurarea activităților care v-ar putea agrava starea imediat după. Totuși, exercițiile fizice ușoare și întoarcerea treptată la activitățile obișnuite sunt importante pentru recuperarea dumneavoastră.



MIT: Resimt durere atunci când fac exerciții fizice sau când mă mișc, deci sigur fac rău spatelui meu.

REALITATE: Sănătatea spatelui poate fi menținută și îmbunătățită prin mișcare și activitate fizică, iar coloana vertebrală este puternică și capabilă să execute mișcări sigure și să suporte sarcini. Recomandările frecvente de protejare a coloanei nu sunt necesare și pot cauza frică de mișcare și precauții excesive.



MIT: Adopt adesea o postură incorectă și de aceea mă doare spatele!

REALITATE: NU există nicio o postură perfectă. Adoptarea unor posturi diferite în timpul zilei reprezintă un beneficiu pentru spate. Acestea ar trebui să fie confortabile și relaxante pentru dumneavoastră. Este un lucru natural ca o persoană să aibă variații în postură.



MIT: Pentru a evita durerile lombare, trebuie să fac foarte multe exerciții fizice pentru musculatura profundă.

REALITATE: Durerea lombară nu este cauzată de o musculatură profundă slabă. Studiile indică faptul că exercițiile fizice specifice pentru musculatura profundă nu aduc beneficii suplimentare față de exercițiile fizice generale, cum ar fi mersul pe jos, pentru reducerea durerii și a limitărilor funcționale.



MIT: Am nevoie de o intervenție chirurgicală sau de injecții pentru ca spatele meu să se vindece.

REALITATE: Intervențiile chirurgicale și injecțiile reprezintă foarte rar o soluție de vindecare. Exercițiile fizice și tehnicile de autogestionare sunt recomandate și s-au dovedit la fel de benefice, cu mult mai puține riscuri.



MIT: Durerea e din ce în ce mai frecventă și intensă. Cu siguranță coloana mea vertebrală se află într-o stare foarte gravă.

REALITATE: Intensitatea și frecvența durerii nu sunt mereu corelate cu o stare severă de deteriorare. Persoanele cu probleme similare ale coloanei vertebrale pot resimți niveluri foarte diferite de durere.



Fizioterapeutul vă va oferi recomandări și vă va îndruma cu privire la cele mai bune metode pentru gestionarea durerii lombare.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 septembrie

www.world.physio/wptday