



World
PT Day
2024

מיתוסים

Vs

עובדות

מיתוס: הגב שלי כואב מאוד אז כנראה שפגעתי בו בצורה רצינית.

עובדה: כאבי גב יכולים להיות מפחידים, אך לעיתים נדירות הם עלולים להיות מסוכנים, קשורים לפגיעה ברקמה או למחלה מסכנת חיים - רוב האנשים משתקמים היטב.



מיתוס: אני צריך לנוח ולהישאר במיטה כדי לעזור לגב שלי להחלים.

עובדה: מיד לאחר הפציעה, הימנעות מפעילויות מסוימות יכולה להקל על הכאב. עם זאת, פעילות גופנית מתונה וחזרה הדרגתית לפעילויות היומיום שלך חשובים להחלמתך.



מיתוס: אני זקוק לסריקה או לצילום רנטגן כדי לדעת מה לא בסדר עם הגב שלי.

עובדה: לעיתים נדירות סריקות דימות מראות את הגורם לכאבי הגב התחתון. 'ממצאים חריגים' המתגלים בסריקות כגון בלט דיסק, שינויים ניווניים בדיסק ודלקות פרקים, הם נפוצים ונורמליים אצל רוב האנשים אשר לא סובלים מכאב, במיוחד עם העלייה בגיל.



מיתוס: כואב לי כאשר אני זז ועושה פעילות גופנית, אז כנראה שאני עושה בכך נזק.

עובדה: הגב הופך לבריא יותר בעקבות תנועה ופעילות גופנית. עמוד השדרה חזק ומסוגל לנוע ולעמוד תחת עומס בבטחה. אזהרות נפוצות לשמור על עמוד השדרה אינן נחוצות, ועלולות להוביל לפחד ולהגנה יתרה.



מיתוס: אני הולך לשחוק את הגב שלי על ידי כיפוף והרמת משקל.

עובדה: הגב לא נשחק על ידי העמסה וכיפוף יומיומיים. חיזוק הדרגתי של הגב שלך אמור לאפשר לך להרים משקלים ולהעמיס את הגב בדרכים שונות.



מיתוס: אני צריך לשבת זקוף משום שהיציבה הרעה שלי גורמת לכאבי גב.

עובדה: אין יציבה מושלמת אחת. שינויי תנוחות במהלך היום טובים לגב שלך. המנחים השונים צריכים להרגיש לך נוחים ומרגיעים. הבדלים ביציבה הם חלק מהחיים.



מיתוס: משככי כאבים חזקים יעזרו לגב שלי להרגיש טוב יותר תוך זמן קצר.

עובדה: משככי כאבים לא יזרוזו את תהליך ההחלמה שלך. משככי כאבים פשוטים, כגון אקמול או איבופרופן, צריכים להילקח בשילוב עם דרכי טיפול נוספות כגון פעילות גופנית, ואפילו אז רק לתקופה קצרה.



מיתוס: אני צריך לבצע הרבה תרגילים לחיזוק שרירי הליבה כדי למנוע כאבי גב תחתון.

עובדה: כאבי גב תחתון לא נגרמים בעקבות חולשת שרירי ליבה. מחקרים מראים כי לביצוע תרגילים ספציפיים לחיזוק שרירי הליבה אין יתרון על פני תרגול כללי אחר, כגון הליכה, לשיפור כאב ומוגבלות.



מיתוס: אני צריך להחזיר את הגב שלי 'חזרה למקום'.

עובדה: כאב גב תחתון לא מעיד על כך שמשהו זזיץ מהמקום וצריך להחזיר אותו למקום - הגב שלך חזק ולא יכול 'לצאת מהמקום'. זה בלתי אפשרי 'להחליק את הדיסק החוצה'.



מיתוס: אני צריך לעבור ניתוח או הזרקות כדי לרפא את כאב הגב שלי.

עובדה: ניתוחים וזריקות הם לעיתים נדירות תרופה. פעילות גופנית וטכניקות לניהול - עצמי מומלצות, והוכחו כיעילות באותה מידה, עם פחות סיכון.



מיתוס: אני הולך ומתבגר, מה שאומר שאני הולך לסבול מכאבי גב תחתון.

עובדה: ההזדקנות עצמה אינה גורם מרכזי להופעת כאבי גב תחתון, לעומת זאת איבוד כוח שריריים יכול להוות גורם לכך.



מיתוס: ככל שיותר כואב לי, כך עמוד השדרה שלי פגוע יותר.

עובדה: כאב חמור יותר לא תמיד מצביע על נזק גדול יותר. אנשים עם בעיות עמוד שדרה דומות יכולים לחוש רמות שונות מאוד של כאב.



הפיזיותרפיסט שלך ייעץ לך וידריך אותך לגבי הדרכים הטובות ביותר להתמודד עם כאבי הגב התחתון שלך.



World
Physiotherapy

WorldPTDay#

8 בספטמבר

www.world.physio/wptday