



World
PT Day
2024



MITOVI NASUPROT



ČINJENICAMA



MIT: Mnogo me bole leđa, mora da sam ih ozbiljno povredio.

ČINJENICA: Bol u leđima može biti strašan, ali je retko opasan ili povezan sa ozbiljnom povredom tkiva ili nekom bolešću koja ugrožava život – većina ljudi ima dobar oporavak.



MIT: Treba da uradim magnetnu rezonancu ili idem na snimanje rentgenom da bih saznao šta nije u redu s mojim leđima.

ČINJENICA: Snimanjem se retko pokaže uzrok bola u donjem delu leđa. Takozvani 'nespecifični nalazi' na snimcima, kao što su protruzija diska, degeneracija diska i artritis uobičajeni su i normalni kod većine ljudi koji ne osećaju bol, posebno kako stare.



MIT: Istrošiću leđa savijanjem i podizanjem.

ČINJENICA: Leđa se ne 'troše' svakodnevnim opterećivanjem i savijanjem. Postepeno povećanje snage mišića vaših leđa treba da vam omogući da podižete teret i opterećenja na različite načine.



MIT: Jaki lekovi protiv bolova će pomoći da mi se leđa ranije oporave.

ČINJENICA: Lekovi protiv bolova neće ubrzati vaš oporavak. Jednostavne lekove protiv bolova, kao što je ibuprofen, treba koristiti samo uz druge mere, kao što je vežbanje, a i tada u kratkom vremenskom periodu.



MIT: Treba da mi se 'nameste' leđa

ČINJENICA: Bol u donjem delu leđa ne znači da nešto nije na mestu i da treba da bude vraćeno – leđa su vam jaka i neće 'ispasti'. Nemoguće je da 'disk ispadne'.



MIT: Starim, pa ću imati bol u donjem delu leđa.

ČINJENICA: Starenje nije glavni uzrok bola u donjem delu leđa, ali gubljenje snage može da bude uzrok.



MIT: Treba da se odmaram i ostanem u krevetu da bi se leđa oporavila.

ČINJENICA: Odmah nakon povrede, izbegavanjem aktivnosti koje mogu dovesti do pogoršanja možda možete pomoći ublažavanju bola. Međutim, za vaš oporavak su važne lagane vežbe i postepeno vraćanje uobičajenim aktivnostima.



MIT: Osećam bol kada radim vežbe i kada se pomeram pa mora da mi to škodi.

ČINJENICA: Kretanje i fizička aktivnost čine vašu leđa zdravijim. Kičma je jaka i sposobna da se bezbedno pomera i opterećuje. Uobičajena upozorenja da se čuva kičma nisu potrebna i mogu dovesti do straha i preterane zaštite.



MIT: Treba da sedim pravo pošto mi loš položaj izaziva bol u leđima.

ČINJENICA: Ne postoji jedan savršen položaj. Dobro je da leđa tokom dana zauzimaju različite položaje. Treba da se osećate udobno i opušteno. Različiti položaji su poželjni.



MIT: Treba da radim mnogo vežbi za mišiće lumbo-sakralne regije da bih izbegao bol u donjem delu leđa.

ČINJENICA: Slabi mišići lumbo-sakralne regije nisu uzrok bola u donjem delu leđa. Postoje dokazi da, u slučaju bola i nesposobnosti, određene vežbe za mišiće lumbo-sakralne regije nisu korisnije u odnosu na opšte vežbe, npr. hodanje



MIT: Treba da idem na operaciju ili da primam injekcije da bih izlečio bol u leđima.

ČINJENICA: Operacija i injekcije su vrlo retko lek. Preporučuju se vežbe i tehnike za samolečenje i one su se pokazale kao korisne, a uz manji rizik.



MIT: Što jači bol osećam, to mi je kičma oštećenija.

ČINJENICA: Jači bol ne znači uvek i veće oštećenje. Ljudi sa sličnim problemima s kičmom mogu da osećaju različite nivoe bola.



Vaš fizioterapeut će vas na najbolji način voditi i dati savete o tome kako da regulišete bolom u donjem delu leđa.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8. Septembar
www.world.physio/wptday