



World
PT Day
2024

FIZIOTERAPIA ȘI DUREREA LUMBARĂ



În toate formele și stadiile durerii lombare (DL), recuperarea este crucială pentru a oferi pacienților siguranță și claritate asupra durerii, pentru a sprijini și a permite reluarea activităților plăcute și pentru a-și menține independența în viața de zi cu zi.

Rolul fizioterapiei în durerea lombară

Fizioterapeuții oferă recomandări, îndrumare și tratamente specializate pentru DL. Prin expertiza lor, vor contribui la îmbunătățirea stării dumneavoastră generale de sănătate și a bunăstării, reducând în același timp probabilitatea de apariție a episoadelor viitoare.

Durerea lombară poate fi cauzată de o combinație de factori fizici și psihologici, iar un fizioterapeut vă poate oferi sfaturi în acest sens și modalități de adoptare a unui stil de viață mai sănătos.

Abordarea biopsihosocială

DL cronică poate fi asociată cu stări depresive, obiceiuri de viață nesănătoase și dificultăți în a participa la activități de muncă și sociale. Diferiți profesioniști din domeniul sănătății, inclusiv fizioterapeuți, colaborează pentru a aborda aceste aspecte ale DL. Aceștia utilizează ceea ce este cunoscut drept o abordare biopsihosocială și vor lua în considerare următorii trei factori:



Biologici: aspectele fizice ale DL

Psihologici: impactul emoțional și mental al DL, modul în care faceți față acestuia, nivelul de stres și percepția asupra durerii, de exemplu, dacă vă este teamă să nu provocați mai multe daune



Sociali: includ viața de familie, sprijinul pe care îl aveți, accesul la resurse, spații special amenajate unde puteți face exerciții fizice și/sau să vă plimbați în siguranță, locul de muncă și ce activitate desfășurați

Rolul autogestionării în cazul durerii lombare

Autogestionarea și exercițiile fizice sunt cele mai des recomandate mijloace pentru managementul DL. Fizioterapeutul vă va ajuta să dezvoltați un program personalizat nevoilor dumneavoastră.

Fizioterapeutul vă oferă sprijin prin:

- elaborarea unui plan care să vă ajute **să vă controlați durerea** și să vă ajute să reveniți la o viață sănătoasă;
- recâștigarea **încrederii în spatele dumneavoastră. Coloana vertebrală este puternică.** Deși mișcările pot fi dureroase la început, acestea se vor îmbunătăți pe măsură ce vă recăpătați mobilitatea și reveniți la activitățile pe care le îndrăgiți;
- sfaturi despre cum să depășiți **teama de mișcare și de lezare** sau privind evoluția procesului de recuperare, de exemplu, cu ajutorul terapiei cognitiv-comportamentale (TCC);
 - înțelegerea faptului că majoritatea DL **nu sunt grave;**
 - consilierea privind **importanța somnului** în abordarea DL;
 - sfaturi despre cum **să gestionați stresul** și situațiile stresante care ar putea contribui la apariția sau agravarea DL;



În ceea ce privește autogestionarea, se recomandă:

- menținerea unui **stil de viață activ;**
- evitarea **fumatului;**
- implicarea în **activități sociale și de la locul de muncă;**
- efectuarea de **ajustări ergonomice** la locul de muncă, dacă este necesar;



Discutați cu un fizioterapeut despre modalitățile prin care puteți gestiona mai bine durerea lombară și efectele acesteia



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 septembrie
www.world.physio/wptday