



World
PT Day
2024

FYZIOTERAPIE A BOLEST DOLNÍ ČÁSTI ZAD



Ve všech typech a ve všech fázích bolesti dolní části zad (LBP) je rehabilitace nezbytná, aby lidem pomohla pochopit jejich bolest, podpořila zotavení, návrat k činnostem, které mají rádi, a udržení nezávislosti v každodenním životě.

Role fyzioterapie při bolesti dolní části zad

Fyzioterapeuti poskytují odborné rady, vedení a léčbu LBP. Pomohou vám zlepšit vaše celkové zdraví a zároveň snížit riziko dalšího zhoršení.

LBP může být způsobena kombinací fyzických a psychologických faktorů, fyzioterapeut vám s nimi může poradit a pomoci vám se změnou životního stylu.

Biopsychosociální přístup

Chronická LBP může být spojena s pocitem deprese, špatnými životními návyky a obtížemi při zapojení se do pracovních a společenských aktivit. Různí zdravotníci včetně fyzioterapeutů spolupracují, aby vám pomohli s těmito aspekty LBP. Mohou využít tzv. biopsychosociální přístup a budou se zabývat těmito třemi faktory:



Biologický: fyzické aspekty vaší LBP

Psychologický: emoční a mentální dopad vaší LBP, jak se s ní vyrovnáváte, úroveň stresu a jak vnímáte svou bolest, např. jestli se bojíte dalšího poškození



Sociální: může zahrnovat váš rodinný život, jakou podporu máte, k čemu máte přístup, např. místa na cvičení a/nebo bezpečnou chůzi, kde pracujete a co děláte za práci

Role sebekontroly při bolesti dolní části zad

Sebekontrola a cvičení jsou nejvíce doporučované způsoby zvládnutí LBP. Váš fyzioterapeut vám pomůže vyvinout program sebekontroly, který bude fungovat pro vás.

To může zahrnovat:

- vytvoření plánu, který vám umožní **kontrolovat vaši bolest** a návrat ke každodennímu životu
- dodání **sebevědomí, abyste věřili svým zádům**. Vaše páteř je silná. Ačkoli pohyby mohou být zpočátku bolestivé, budou se zlepšovat postupným znovuzískáváním mobility a znovu budete znovu aktivní
- rady v tom, jak **překonat strach z pohybu a zranění** nebo z toho že se nelepšíte, např. pomocí terapie, jako je kognitivně-behaviorální terapie (KBT)
- pochopení, že většina LBP **není vážná**
- pochopení **důležitosti spánku** při zvládnutí LBP
- jak **zvládat stres** a stresové situace, které mohou přispívat k vaší LBP



- být **fyzicky aktivní**
- **nekouřit** tabák
- zapojení se do **společenských a pracovních aktivit**
- pokud je to nutné, provedení **ergonomických úprav** na pracovišti



Poradte se s fyzioterapeutem, jak nejlépe zvládat svou bolest dolní části zad



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. Září

www.world.physio/wptday