



**World
PT Day
2024**

פיזיותרפיה וכאבי גב תחתון



בכל סוגי כאבי הגב התחתון ובכל שלביהם, שיקום הינו חיוני למתן ביטחון בתהליך ההחלמה ולסיוע בהבנת הכאב שלך, לתמיכה, בחזרה לפעילויות שאתה נהנה מהן ושמירה על עצמאות בחיי היומיום.



תפקיד הפיזיותרפיה בכאבי גב תחתון

פיזיותרפיסטים מספקים עזת מומחים, הדרכה וטיפול בכאבי גב תחתון. הם יעזרו לך לשפר את הבריאות הכללית והרווחה שלך, תוך הפחתת הסיכון להופעות כאב עתידיות.

כאבי גב תחתון עלולים להיגרם משילוב של גורמים פיזיים ופסיכולוגיים, פיזיותרפיסט יכול ליעץ בנושאים אלו ולהדריך כיצד לאמץ אורח חיים בריא יותר.

הגישה הביו-פסיכו-סוציאלית

כאבי גב תחתון כרוניים יכולים להיות מקושרים לתחושת דיכאון, הרגלי חיים לקויים וקושי להשתלב בעבודה ובפעילויות חברתיות. מומחים שונים בתחום הבריאות, כולל פיזיותרפיסטים, עובדים יחד כדי לטפל בהיבטים השונים של כאבי הגב התחתון. הם יכולים להשתמש במה שנקרא הגישה הביו-פסיכו-סוציאלית, ויבחנו את שלושת הגורמים הבאים:



ביולוגי: ההיבטים הפיזיים של כאבי הגב התחתון שלך



פסיכולוגי: ההשפעה הרגשית והמנטלית של כאבי הגב שלך, איך אתה מתמודד איתם, רמות המתח שלך, וכיצד אתה תופס את הכאב שלך, למשל האם אתה מפחד לגרום לנזק נוסף.



סוציאלי: היבט זה יכול לכלול את חיי המשפחה שלך, התמיכה שאתה מקבל, גורמים שיש לך גישה אליהם, למשל מקומות להתאמן בהם ולא ללכת בהם בבטחה, מקום העבודה שלך ומה אתה עושה למחייתך.

תפקיד הניהול-העצמי בכאבי גב תחתון

ניהול-עצמי ופעילות גופנית הם דרכי הטיפול המומלצות ביותר להתמודדות עם כאבי גב תחתון. פיזיותרפיסט שלך יעזור לך לבנות תוכנית ניהול-עצמי שמתאימה לך.

זה יכול לכלול:

- תוכנית שתתן לך **שליטה על הכאב שלך** ותחזיר אותך לפעילויות היומיום שלך



- בניית **ביטחון כדי לסמוך על הגב שלך** מחדש. **עמוד השדרה שלך חזק.** למרות שתנועות מסוימות עלולות להכאיב בתחילה, הן ילכו וישתפרו אם תחזור בהדרגה לנוע ולהיות פעיל.

- למידה כיצד **להתגבר על הפחד מתנועה ופציעה** ומחוסר שיפור, למשל בעזרת טיפול כמו טיפול התנהגותי קוגניטיבי (CBT)

- הבנה שרוב כאבי הגב התחתון **אינם חמורים**



- הבנת **חשיבות השינה** בהתמודדות עם כאבי גב תחתון

- כיצד **לנהל מתחים** ולהתמודד עם מצבים מלחיצים אשר עלולים להחמיר את כאב הגב התחתון שלך.

- להיות **פעיל פיזית**

- הימנעות מעישון

- השתלבות בפעילויות בעבודה ובחברה

- ביצוע התאמות ארגונומיות בחלל העבודה, במידת הצורך



התייעץ עם פיזיותרפיסט לגבי הדרך הטובה ביותר לנהל את כאבי הגב התחתון שלך



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 בספטמבר

www.world.physio/wptday