



World
PT Day
2024

FIZIOTERAPIJA I BOL U DONJEM DELU LEĐA



Kod svih tipova i u svim fazama bola u donjem delu leđa (BDDL), rehabilitacija je od suštinskog značaja za vraćanje samopouzdanja i pomoć pri razumevanju bola, pružanje podrške prilikom oporavka, vraćanje aktivnostima u kojima uživate i održavanje samostalnosti u svakodnevnom životu.

Uloga fizioterapije kod bola u donjem delu leđa

Fizioterapeuti pružaju stručne savete, uputstva i lečenje kod BDDL. Oni će vam pomoći da poboljšate svoje ukupno zdravstveno stanje i blagostanje, a uz smanjenje šansi da se epizode bola ponove.

BDDL može biti izazvan kombinacijom fizičkih i psiholoških faktora, a fizioterapeut vas može posavetovati u vezi s tim, kao i u vezi s načinom usvajanja zdravijeg stila života.

Biopsihosocijalni pristup

Hroničan BDDL se može povezati sa osećajem depresije, lošim životnim navikama i teškoćama pri radu i društvenim aktivnostima. Razni stručnjaci iz oblasti zdravstva, uključujući i fizioterapeute, rade zajedno da bi pružili pomoć kod različitih aspekata BDDL-a. Oni mogu da koriste ono što je poznato kao biopsihosocijalni pristup i posmatraće ova tri faktora:



Biološki: fizički aspekti vašeg BDDL

Psihološki: emocionalni i mentalni uticaj vašeg BDDL, kako se boriti s njim, nivoi vašeg stresa i kako doživljavate svoj bol, npr. da li ste uplašeni da se dodatno ne povredite



Socijalni: ovo može da obuhvati vaš porodični život, kakvu podršku imate, čemu imate pristup, npr. mestima za vežbanje i/ili bezbednu šetnju, gde radite i čime se bavite.

Uloga samolečenja kod bola u donjem delu leđa

Samolečenje i vežbanje su **najpreporučeni** vidovi lečenja radi upravljanja BDDL-om. Vaš fizioterapeut će vam pomoći da razvijete program za samolečenje koji vama odgovara.

To može uključivati:

- savet zaštitnim položajima kako **da kontrolišete svoj bol** i da se vratite normalnom životu
- **vraćanje poverenja u vašu leđa**. Vaša **kičma je jaka**. Mada u početku pokreti mogu da budu bolni, oni će biti sve bolji kako postepeno budete vraćali pokretljivost i postajali ponovo aktivni
- kako da **prevaziđete strah od pokreta i povrede** ili toga da vam neće biti bolje, npr. uz takvu terapiju kao što je kognitivno bihevioralna terapija (KBT)



- razumevanje da većina BDDL **nije ozbiljna**
- razumevanje **važnosti sna** u borbi sa BDDL
- kako **upravlјati stresom** i stresnim situacijama koje mogu da doprinesu vašem BDDL-u

- **fizička aktivnost**
- **prestanak pušenja**
- učestvovanje u **društvenim i radnim** aktivnostima
- **ergonomska podešavanja** na radnom mestu, ako se to traži



Talk to a physiotherapist about how to best manage your low back pain



World
Physiotherapy

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