



World  
PT Day  
2024

# BEHE-BIZKARREKO MINA: IKUSPEGI OROKORRA

#1

Behe-bizkarreko mina (BBM) mundu-mailako desgaitasun-kausua da

**619** milioi pertsonak pairatu zuten **BBM** 2020an, hau da, **13** pertsonatik 1ek

**60%** ko  igoera izan du 1990az geroztik

Espero da BBM kasuak

**843** milioira igotzea 2050erako



## Behe-bizkarreko mina ohikoa da

BBM edozein adinetan paira daiteke eta ia guztiok izango dugure bizitzetako uneren batean. Zorionez, soilik **gutxiengoaren kasuan** bihurtzen da **kroniko** (3 hilabete baino gehiagoko iraupena).



## Zerk eragiten du behe-bizkarreko mina?

BBMen **90%** ez-espezifikoak dira; hau da, ezin da aurkitu hori eragiten duen egitura espezifikorik (alegia, artikulazioa, muskulua, diskoak) eta ez da azpiko gaixotasun serio edo espezifiko baten ondorioa.

BBMren jatorria, askotan, faktoreen konbinazio batek eragin ahal du eta eskanerrik onenek ere (X izpiak edo MRIa, besteak beste) ezin dute identifikatu kausa zehatz bat BBM kronikoko kasu gehienetarako.

Zure medikuak edo fisioterapeutak zu miatu ostean, gai izan beharko litzateke eskaner bat behar duten pertsona gutxi horiek identifikatzeko.



## Noiz eskatu laguntza behe-bizkarreko minerako

BBM duten pertsona asko **tratamendu oso gutxirekin edo tratamendu gabe berreskuratzen dira**. Hala ere, zure **fisioterapeuta** edo medikuari **kontsultatu beharko zenioke** honen ostean:

- **2-3 aste ostean, mina ez bada murrizten**, minak txarrera egiten badu edo jarduera normala egitea galarazten badizu.
- **6 aste ostean, minak berdin jarraitzen badu**, eguneroko jarduerak egin ahal badituzu ere.

## Noiz izan daiteke serioa zure behe-bizkarreko mina?

Sintoma hauek **oso arraroak** dira, baina zure medikuarekin harremanetan jarri beharko zenuke hauetakoren bat izango bazenu:

- **maskuri- eta/edo heste-sintomak**, adibidez, zailtasunak gernua pasatzean
- **funtzio sexualaren nariadura**, hala nola harremanak izatean sentikortasuna galtzea
- **sentikortasuna** eta indarra galtzea hanketan
- **ondoezik sentitzea** behe-bizkarreko minarekin, hala nola sukarra izatea
- **50 urte baino gehiago** badituzu, aurretik **minbizia** izan baduzu, ondoezik bazaude eta mina baduzu agerikoa ez den arrazoi baten ondorioz

Horrez gain, gomendagarria da **medikuari kontsultatzea lesio traumatiko** bat izan baduzu, hala nola erori bazara, edo istripu bat izan baduzu.

## Zein tratamendu mota dira lagungarriak behe-bizkarreko minerako?

Fisioterapeutak adituak dira BBMren zaintzan eta zure beharretara moldatutako tratamendua eskaini ahal dizute. Zure tratamenduak honako hauen konbinazio bat izan dezake:



**heziketa** mina nola kudeatu ulertzeko.



**bizimodu-aholkuak** ariketa fisikoarekin, estresarekin eta loarekin lotuta



**fisioterapeuta batek gainbegiraturako kirola**, indarra hobetzeko eta jarduera fisikoak berrabiarazteko.



**analgesiko sinpleak**, hala nola antiinflamatorio ez-esteroideoak

## Zergatik eskatu behar da laguntza?

BBM kronikoak eragin handia izan dezake zure bizi-kalitatean eta beste osasun-arazo batzuekin lotuta dago. Zenbat eta luzaroago izan BBM, orduan eta aukera handiagoak dituzu egin ditzakezun jardueretan muga pairatzeko. Laguntza lortzeak mina kudeatzen eta ohiko jardueretara bueltatzen lagundu ahal dizu.

**Errehabilitazioa lagungarria izan daiteke osasun-arazo askotarako, baina BBMaren kasuan errehabilitazioak pertsona kopururik handienari onura ekarriko lioke.**



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

Irailak 8

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)