



**World  
PT Day  
2024**

# PANANAKIT NG LIKOD: ISANG PANGKALAHATANG IDEYA

**#1**

Ang **low back pain** o pananakit ng likod ay isa sa mga pangunahing sanhi ng kapansanan

**619** milyong

tao ang nakararanas ng pananakit ng likod noong 2020. Ito ay 1 sa bawat 13 na tao.

Kumakatawan ito ng

**60%** ↑

na pagtaas mula noong 1990

Ang mga kaso ng pananakit ng likod ay inaasahang tumaas pa sa

**843** milyon

pagdating ng taong 2050



## Ang pananakit ng likod ay pangkaraniwan.

Maaaring makaranas ng pananakit ng likod **kahit anong edad**, at halos lahat ay makararanas nito sa kanilang buhay—sa kabutihang-palad ay kaunti lamang makararanas nito ng pangmatagalan o chronic (nararanasan ng mahigit 3 buwan)



## Ano ang mga sanhi ng pananakit ng likod?

**90%** ng pananakit ng likod ay **non-specific**. Ibig sabihin nito ay walang tiyak na istruktura (kagaya ng kasukasuan, kalamnan, litid o “disc”) ang naging sanhi at hindi nagmula sa isang seryoso o tiyak na pinag-uugatang sakit.

Ang pananakit ng likod ay kadalasang dulot ng **iba't-ibang salik o factors** at kahit na ang pinakamagandang **scans** (tulad ng x-ray o MRI) ay hindi makakapagtukoy ng malinaw na dahilan sa karamihan ng kaso ng pananakit ng likod.

Kapag ikaw ay nasuri ng isang doktor o **physical therapist**, maaari nilang matukoy ang maliit na populasyon ng tao na may pananakit ng likod na nangangailangan ng **scan**.



## Kailan dapat humingi ng tulong para sa iyong pananakit ng likod

Maraming tao na may pananakit ng likod ang gumagaling sa kaunti o kahit walang paggagamot. Gayunpaman, nangangailangang kumonsulta sa iyong **physical therapist** o doctor pagkatapos ng:

- 2-3 linggo kapag ang pananakit ay hindi nababawasan, lumalala pa, o nagpipigil sa iyo na gawin ang mga normal na gawain
- 6 na linggo kapag ang iyong pananakit ay nananatili pa rin, kahit na nagagawa mo ang iyong normal na gawain

## Kailan Maaaring Maging Seryoso ang Iyong Pananakit ng Likod?

Bagaman napakabihira lamang ng mga sintomas na ito, dapat kang makipag-unayan sa doktor kapag ikaw ay nakararanas ng alinman sa mga sumusunod:

- **bladder and/or bowel symptoms** katulad ng hirap sa pag-ihi
- Kawalan ng normal na **sexual function**, tulad ng pagkawala ng pakiramdam habang nakikipagtalik
- Pagkawala ng pakiramdam at lakas sa iyong mga binti
- Pagkakaroon ng hindi magandang pakiramdam kasabay ng pananakit ng likod, kagaya ng lagnat
- Ikaw ay may edad higit 50, may nakaarang **history ng kanser**, hindi maganda ang pakiramdam, at pagkakaroon ng pananakit ng walang malinaw na dahilan.

Dapat ka rin humingi ng **medical advice** kung ikaw ay nagkaroon ng **traumatic** na pinsala kagaya ng pagkahulog o nasangkot sa isang aksidente.

## Ano ang mga uri ng paggagamot na makakatulong sa pananakit ng likod?

Ang mga physical therapists ay mga espesyalista sa pangangalaga ng pananakit ng likod. Nakakapagbigay din sila ng mga paggagamot na naaayon sa iyong pangangailangan. Ang iyong paggagamot ay maaaring may kombinasyon ng mga:



edukasyon upang maunawaan kung paano pamamahalaan ang iyong sakit



mga tips sa pamumuhay, kabilang ang mga payo tungkol sa pisikal na aktibidad, stress at pagtulog.



Ehersisyo sa ilalim ng pangangasiwa ng isang **physical therapist** upang makapagpalakas at makatulong sa pagbalik ng mga pisikal na gawain.



Simpleng gamot para sa pananakit, tulad ng **non-steroidal anti-inflammatory** na mga gamot

## Bakit kailangang humingi ng tulong?

Ang pangmatagalang pananakit ng likod ay lubos na makakaapekto sa iyong kalidad ng pamumuhay at umuugnay pa sa iba pang mga kondisyon sa kalusugan. Habang lalong tumatagal ang iyong pagkararanas ng pananakit ng likod, mas maaari kang makaranas ng limitasyon sa mga gawain. Ang paghingi ng tulong ay makakatulong sa iyong pamamahalaan ang iyong sakit at makabalik sa iyong mga kadalasang gawain.

**Sa mga kondisyon sa kalusugan na maaaring makinabang mula sa rehabilitasyon, ang LBP ang kondisyon na pinakamaraming tao ang maaaring makinabang.**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**  
**Ika-8 ng Setyembre**  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)