



World  
PT Day  
2024

# MITOVI PROTIV

# ČINJENICA



**MIT:** moja leđa jako bole tako da mora da sam ih ozbiljno oštetio.

**ČINJENICA:** Bol u leđima može biti strašna, ali ona je rijetko opasna ili udružena sa ozbiljnim oštećenjem tkiva ili bolestima koje ugrožavaju život - većina osoba se dobro oporavi.



**MIT:** potreban mi je CT ili RTG kako bih znao u čemu je problem s mojim leđima.

**ČINJENICA:** CT rijetko pokazuje uzrok boli u leđima. Takozvani 'abnormalni nalazi' na CT-u kao što je bubrenje diskusa, degeneracija diskusa i artritis su uobičajeni i normalni za većinu ljudi koji nemaju bolove, naročito kako stare.



**MIT:** Naštetiti ću svojim leđima ako se savijam i podižem teret.

**ČINJENICA:** leđa se ne oštećuju svakodnevnim opterećenjem i savijanjem. Postupno povećanje snage vaših leđa bi trebalo omogućiti podizanje tereta i opterećenje na različite načine.



**MIT:** Jaki analgetici će pomoći da se moja leđa prije oporave.

**ČINJENICA:** lijekovi protiv bolova neće ubrzati vaš oporavak. Jednostavne lijekove protiv bolova, kao što je ibuprofen, trebalo bi uzimati samo uporedo s drugim mjerama, kao što je vježbanje pa čak i tada samo za vrlo kratak period.



**MIT:** Potrebno je moja leđa 'vratiti na mjesto'

**ČINJENICA:** Bol u leđima ne znači da je nešto pomaknuto i da to treba vratiti na mjesto - vaša leđa su jaka i neće se 'poremetiti'. Nije moguće 'izgurati diskus'.



**MIT:** Starim, to znači da ću imati bol u leđima.

**ČINJENICA:** Starenje nije glavni uzrok boli u leđima, ali gubitak snage može biti uzrok.



**MIT:** Trebao bih odmarati i ostati u krevetu da pomognem svojim leđima da se oporave.

**ČINJENICA:** Odmah nakon ozljede, izbjegavajući otežavajuće, aktivnosti mogu pomoći smanjiti bol. Čak što više, lagane vježbe i postupno vraćanje uobičajenim aktivnostima je važno za vaš oporavak.



**MIT:** boli kada radim vježbe i krećem se, to znači da činim štetu leđima.

**ČINJENICA:** Leđa postaju zdravija s pokretom i tjelesnom aktivnošću. Kralježnica je jaka i sposobna za sigurno kretanje i opterećenje. Uobičajena upozorenja da zaštitite svoju kralježnicu nisu potrebna i mogu voditi do pojave straha i prekomjerne zaštite.



**MIT:** Moram sjediti uspravno jer moje loše držanje uzrokuje bol u leđima.

**ČINJENICA:** Ne postoji savršeno držanje. Zauzimati različite položaje u toku dana je dobro za leđa. Ona bi se trebala osjećati ugodno i opuštено za vas. Razlike u držanju su životna činjenica.



**MIT:** Moram raditi puno vježbi za središnju stabilnost kako bih izbjegao bol u leđima.

**ČINJENICA:** Bol u leđima nije izazvana slabom središnjom stabilnošću. Dokazi ukazuju na to da izvođenje specifičnih vježbi za središnju stabilnost ne nudi dodatnu korist u odnosu na opće vježbe, na pr. hodanje, za bol i onesposobljenje.



**MIT:** Potrebna mi je operacija ili injekcije da izliječim svoja leđa.

**ČINJENICA:** Operacija i injekcije su jako rijetko lijek. Vježbanje i tehnike samozbrinjavanja su preporučene i pokazale su da su isto uspješne uz manje rizika.



**MIT:** što me više boli, to je moja kralježnica više oštećena.

**ČINJENICA:** Više boli ne znači uvijek i više oštećenja. Osobe sa sličnim problemima s kralježnicom mogu osjećati vrlo različite razine boli.



Vaš fizioterapeut će vam dati savjet i usmjeriti vas na najbolji put kako bi se nosili s vašom boli u leđima.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay  
8 Septembar  
www.world.physio/wptday