



World  
PT Day  
2024

TARUA

VAI

TOTTA



**TARUA:** Selkääni sattuu paljon, joten se on pahoin vaurioitunut.

**TOTTA:** Selkäkipu voi olla pelottavaa, mutta se on harvoin vaarallista tai yhteydessä vakavaan kudosaivuriioon tai hengenvaaralliseen sairauteen. Useimmat toipuvat siitä hyvin.



**TARUA:** Tarvitsen kuvantamistutkimuksen tietääkseni mikä selässäni on vialla.

**TOTTA:** Kuvantamistutkimukset kertovat harvoin alaselkävaurion syytä. Niin sanotut "epänormaalit löydökset", kuten välilevyn pullistumat tai rappeutumet ja niveltulehdus ovat yleisiä ja normaaleja useimmilla ihmisillä aiheuttamatta kipua, erityisesti ikääntyessä.



**TARUA:** Pilaan selkäni taivuttamalla sitä ja nostamalla taakkoja.

**TOTTA:** Selkä ei kulu päivittäisessä kuormituksessa ja taivutuksessa. Lisäämällä selän lihasvoimaa vähitellen mahdollistuu taakkojen nostaminen ja selän kuormittaminen eri tavoin.



**TARUA:** Vahvat kipulääkkeet auttavat parantamaan selän nopeammin.

**TOTTA:** Kipulääkkeet eivät nopeuta paranemistasi. Tavallisia kipulääkkeitä, kuten ibuprofeenia, tulisi käyttää vain muiden keinojen, kuten harjoittelun rinnalla ja silloinkin vain lyhyen ajan.



**TARUA:** Selkäni pitää laittaa "takaisin paikalleen"

**TOTTA:** Alaselkäkipu ei tarkoita, että jokin olisi pois paikaltaan ja se olisi palautettava paikalleen – selkäsi on vahva eikä se mene "pois paikaltaan". Välilevyä on mahdotonta saada "pois paikaltaan".



**TARUA:** Ikäänny, joten minulle tulee alaselkäkipua.

**TOTTA:** Ikääntyminen ei ole suurin alaselkävaurion aiheuttaja, mutta lihasvoiman väheneminen voi aiheuttaa sitä.



**TARUA:** Minun pitäisi levätä ja pysyä sängyssä selän toipumisen edistämiseksi.

**TOTTA:** Välittömästi vamman jälkeen tilannetta pahentavien toimintojen välttäminen voi auttaa lievittämään kipua. Kevyt liikunta ja asteittainen paluu normaaliin toimintaan ovat kuitenkin tärkeitä toipumisen kannalta.



**TARUA:** Harjoittellessa ja liikkuesssa sattuu, joten se on haitallista.

**TOTTA:** Selkä tulee terveemmäksi liikkeen ja fyysisen aktiivisuuden myötä. Selkäranka on vahva ja sitä voi liikuttaa ja kuormittaa turvallisesti. Varoitukset selkärangan suojelemiseksi eivät ole välttämättömiä ja ne voivat aiheuttaa pelkoa ja ylisuojelemista.



**TARUA:** Minun täytyy istua suorassa, koska huono ryhti aiheuttaa selkäkipuni.

**TOTTA:** Ei ole olemassa yhtä täydellistä ryhtiä. Vaihtelevat asennot päivän aikana ovat hyväksi selälle. Niiden pitäisi tuntua mukavilta ja rennoilta. Tosielämässä ihmisillä on erilaisia ryhtejä.



**TARUA:** Minun täytyy tehdä paljon keskivartalon lihasharjoituksia välttääkseni alaselkäkipua.

**TOTTA:** Alaselkäkipu ei johdu heikoista keskivartalon lihaksista. Tieteellinen näyttö osoittaa, että keskivartalon lihasharjoitusten tekeminen ei ole yleistä harjoittelua, kuten kävelyä, hyödyllisempää kivun ja toimintakyvttömyyden vähentämisessä.



**TARUA:** Minun täytyy päästä leikkaukseen tai saada lääkepistoksia, jotta selkäni paranee.

**TOTTA:** Leikkaus tai lääkepistokset ovat hyvin harvoin parannuskeino. Harjoittelua ja itsehoitotekniikoita suositellaan ja niiden on todettu olevan aivan yhtä hyödyllisiä vähemmällä riskillä.



**TARUA:** Mitä enemmän minulla on kipua, sitä pahemmin selkärangani on vaurioitunut.

**TOTTA:** Suurempi kipu ei aina tarkoita suurempaa vauriota. Ihmiset, joilla on samantyyppiset ongelmat selkärangassa, saattavat kokea hyvin erilaisista kipuista.



Fysioterapeutti antaa neuvoja ja ohjaa sinulle parhaat tavat hallita alaselkäkipuasi.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. Syyskuuta

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