



World  
PT Day  
2024

# MĪTI PRET

# FAKTIEM



**MĪTS:** Man ļoti sāp mugura, tāpēc noteikti esmu to nopietni sabojājis.

**FAKTS:** Muguras sāpes var būt biedējošas, taču tās reti ir bīstamas, saistītas ar nopietniem aušu bojājumiem vai dzīvībai bīstamu slimību — lielākā daļa cilvēku veiksmīgi atveseļojas.



**MĪTS:** Man vajadzētu atpūsties un palikt gultā, lai palīdzētu mugurai atveseļoties.

**FAKTS:** Uzreiz pēc traumas, izvairīšanās no diskomfortu provocējošām kustībām, var palīdzēt mazināt sāpes. Tomēr viegla fiziska slodze un pakāpeniska atgriešanās pie ierastajām aktivitātēm ir svarīga tavas atveseļošanās veicināšanai.



**MĪTS:** Man ir nepieciešams radioloģisks izmeklējums, lai noskaidrotu, kas kaiš manai mugurai.

**FAKTS:** Radioloģiskie izmeklējumi reti parāda muguras sāpju rašanās iemeslu. Tā saucamās "novirzes no normas" izmeklējumos, kā piemēram, disku protrūzijas, disku deģenerācija un artrīts ir bieži sastopamas un normālas izmaiņas, kas atrodamas lielākajai daļai cilvēku, kuriem nav sāpju, it īpaši, kļūstot vecākiem.



**MĪTS:** Man ir sāpes, kad kustos un vingroju, tāpēc es noteikti nodaru kaitējumu savai mugurai.

**FAKTS:** Muguras kļūst veselākas ar kustībām un fiziskajām aktivitātēm. Mugurkauls ir spēcīga struktūra un tas ir spējīgs droši veikt kustības un izturēt slodzi. Tipiskie brīdinājumi saudzēt mugurkaulu nav nepieciešami un var novest pie bailēm un pārmērīgas piesardzības.



**MĪTS:** Es sabojāšu savu muguru liecoties un ceļot smagumus.

**FAKTS:** Mugura nenolietojas ar ikdienas slodžu un locīšanos. Pakāpeniski uzlabojot muguras muskuļu spēku, tu būsi spējīgs celt smagumus un izturēt dažādas slodzes.



**MĪTS:** Man jāsež taisni, jo mana sliktā poza izraisa muguras sāpes.

**FAKTS:** Nav vienas ideālās pozas. Dažādas pozas visas dienas garumā nāk par labu mugurai. Tām vajadzētu likt justies ērti un atbrīvoti. Pozu dažādība ir nozīmīga mugurkaula veselībai.



**MĪTS:** Spēcīgi pretsāpju medikamenti palīdzēs ātrāk manai mugurai justies labāk.

**FAKTS:** Pretsāpju medikamenti nepalīdzēs paātrināt atveseļošanās procesu. Vienkāršus pretsāpju līdzekļus, tādus kā, ibuprofēns, drīkst lietot tikai īsu laika periodu un tikai kopā ar citām metodēm, piemēram, strukturētu vingrojumu programmu.



**MĪTS:** Man ir jāveic ļoti daudz vēderpreses vingrojumi, lai izvairītos no muguras lejasdaļas sāpēm.

**FAKTS:** Vāji vēderpreses muskuļi nav muguras lejasdaļas sāpju rašanās iemesls. Pierādījumi liecina, ka konkrētu vēderpreses muskuļu vingrojumu veikšana nesniedz papildu uzlabojumus sāpju un nespējas mazināšanai salīdzinājumā ar vispārējiem vingrojumiem, piemēram, staigāšanu.



**MĪTS:** Manu muguru vajag "ielikt atpakaļ vietā".

**FAKTS:** Sāpes muguras lejasdaļā nenozīmē, ka kaut kas ir izgājis no vietas un to ir jāieliek atpakaļ – tava mugura ir spēcīga un "neizies no vietas". Starpskriemeļu disks nevar "izslīdēt".



**MĪTS:** Man ir nepieciešama operācija vai injekcija, lai izārstētu savu muguru.

**FAKTS:** Operācija un injekcijas ļoti reti ir labākais ārstēšanas variants. Rekomendēti tiek pašpalīdzības paņēmieni un mērķtiecīgs vingrojumu plāns, tie ir tikpat efektīvi un ar mazāku risku.



**MĪTS:** Es kļūstu vecāks, tāpēc man noteikti parādīsies muguras lejasdaļas sāpes.

**FAKTS:** Novecošana nav viens no galvenajiem muguras sāpju cēloņiem, taču muskuļu spēka samazināšanās var būt sāpju rašanās iemesls.



**MĪTS:** Jo stiprākas ir sāpes, jo lielāks ir mugurkaula bojājums.

**FAKTS:** Lielākas sāpes ne vienmēr nozīmē lielāku bojājumu. Cilvēki ar līdzīgiem mugurkaula bojājumiem var izjust dažāda līmeņa sāpes.



Tavs fizioterapeits sniegs padomus un ieteikumus par labākajiem veidiem, kā pārvaldīt muguras lejasdaļas sāpes.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8.septembris

www.world.physio/wptday