



World  
PT Day  
2024

MITI

VS

DEJSTVA



**MIT:** Spodnji del hrbta me zelo boli, verjetno imam resno poškodbo.

**DEJSTVO:** Bolečina v spodnjem delu hrbta (BVSDH) je lahko zastrašujoča, ampak je redko nevarna, povezana z resno okvaro tkiva ali življenjsko nevarno boleznijo – večina ljudi okreva dobro.



**MIT:** Za razjasnitev mojih težav potrebujem slikovno diagnostiko.

**DEJSTVO:** Slikovna diagnostika redko pokaže vzrok BVSDH. "Nenormalne ugotovitve" kot so izboklina diska, degeneracija diska in artoza so običajne in normalne pri večini ljudi brez bolečin, posebej pri starejših.



**MIT:** Z upogibanjem in dvigovanjem bremen bom izbral hrbtenico.

**DEJSTVO:** Hrbtenica se ne izrabi z vsakodnevnimi obremenitvami in upogibanjem. Postopna krepitev mišic bi vam morala omogočiti dvigovanje bremen in različne obremenitve.



**MIT:** Močna zdravila proti bolečini mi bodo pomagala.

**DEJSTVO:** Zdravila proti bolečini ne bodo pospešila vašega okrevanja. Zdravila proti bolečini brez recepta uporabljajte skupaj z ostalimi postopki, kot je telesna vadba in še takrat samo za krajši čas.



**MIT:** Potrebujem nekoga, da mi hrbet naravna "na svoje mesto".

**DEJSTVO:** BVSDH ne pomeni, da nekaj ni več na svojem mestu in da vam mora nekdo naravnati hrbet "na svoje mesto". Vaš spodnji del hrbta je močan, izpad diska je nemogoč.



**MIT:** Staram se, zato me bo bolet spodnji del hrbta.

**DEJSTVO:** Staranje ni vzrok za BVSDH, zmanjšanje mišične moči pa je lahko.



**MIT:** Za okrevanje moram ostati v postelji in počivati.

**DEJSTVO:** Takoj po poškodbi se izogibajte dejavnostim, ki vam povzročajo bolečino. Kakorkoli, lažja telesna vadba in postopno vračanje k vsakdanjim dejavnostim pomembno prispevata k okrevanju.



**MIT:** Ko izvajam vaje in se premikam, me boli, zato si gotovo škodim.

**DEJSTVO:** Gibanje in telesna dejavnost sta za hrbtenico koristna. Hrbtenica je močna in brez težav prenaša gibanje in obremenitve. Pogosta opozorila za zaščito hrbtenice niso potrebna in lahko vodijo v strah in pretirano zaščito.



**MIT:** Slaba drža mi povzroča bolečino, zato moram sedeti vzravnano.

**DEJSTVO:** Idealna drža ne obstaja. Čez dan je vaša hrbtenica v različnih položajih, kar ji koristi. V različnih položajih in drži se morate počutiti udobno in sproščeno. Razlike v telesnih držah so normalne.



**MIT:** Da bi se izognil BVSDH, moram izvajati veliko vaj za globoke trebušne mišice.

**DEJSTVO:** Šibke globoke trebušne mišice ne povzročijo BVSDH. Dokazi kažejo, da specifične vaje za globoke trebušne mišice ne nudijo dodatne koristi v primerjavi s splošno vadbo, npr. hojo, vadbo proti bolečinam in zmanjšani zmožnosti.



**MIT:** Za ozdravitev BVSDH moram na operacijo ali dobiti injekcijo proti bolečinam.

**DEJSTVO:** Operacije ali injiciranje zdravil so dolgoročno redko uspešne. Telesna vadba in tehnike samoobvladovanja so enako učinkovite, vendar manj tvegane.



**MIT:** Več kot imam bolečine, bolj okvarjena je moja hrbtenica.

**DEJSTVO:** Več bolečine vedno ne pomeni večje okvare. Ljudje s podobnimi težavami hrbtenice lahko zelo različno občutijo bolečino.



Fizioterapevt vam bo svetoval in vas vodil skozi najboljše poti za obvladovanje bolečine v spodnjem delu hrbta.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. september

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