



World PT Day 2024

አባባል

ከእውነታ

አንፃር



አባባል:- ጀርባዬን በጣም ያመኛል፤ በእርግጠኝነት በጣም ሳድቼቀለሁ።

እውነታ:- ጀርባ ሕመም አስፈሪ ይመስላል፤ ነገር ግን አደገኛነቱ ብዙም የተለመደ አይደለም፤ ወይም በጣም ከከበደ ሳብረ-ሕዋስ ጉዳት ጋር ወይም ሕይወት የሚያሠጋ በሽታ ጋር ብዙም አይገናኝም። አብዛኛው ሰው ከሕመሙ በጥሩ ሁኔታ ያገግማል።



አባባል:- ጀርባዬ ምን እንዳጋጠመው ለማወቅ፣ በሰካን ወይም በኤክስሬይ አታያለሁ።

እውነታ:- አብዛኛውን ጊዜ በሰካን መታየት፣ የወገብ ሕመም መንስኤን አያሳይም። የወገብ ሕመም ተሰምቶት የማያውቅ፣ አብዛኛው ጤነኛ ሰው፣ በተለይ ዕድሜያቸው እየገፋ የመጡ ሰዎች ወገባቸውን በሰካን ቢታዩ፣ "ጤነኛ ያልሆነ ውጤት" ይነገራል። ለምሳሌ ዲስኮ ወጥቷል፣ ዲስኮ ተበልቷል፣ በግኗል ተብሎ ይነገራል።



አባባል:- ሳንበስ ብዬ ዕቃ ስለነሳሁ ጀርባዬን አጎዳቀለሁ

እውነታ:- ዕለተ-ዕለት ሳንበስ ብለን፣ ጫና በማሳረፍችን ጀርባችን አይጎዳም። አያረጅም፤ በመወጠር ሆነ በክብደት አይቀድድም። ቀስ በቀስ የጀርባዎ ጥንካሬ መጨመር ክብደት ያላቸውን ነገሮች በተለያየ መንገድ እንዲያነሱ ያግዝዎታል።



አባባል:- ጠንካራ የሕመም ማስታገሻ መድኃኒት መውሰድ የጀርባ ሕመሜን በፍጥነት እዲሻለኝ ይረዳሉ።

እውነታ:- የሕመም ማስታገሻ መድኃኒቶች የሚያገግሙበትን ሁኔታ አያፋጥኑም። እንደ ኢቮፕሮቤን ያሉ ቀላል የሕመም ማስታገሻዎች፣ ለአጭር ጊዜ ብቻ እንደ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ካሉ ከሌሎች አማራጮች ጋር መወሰድ ይችላሉ።



አባባል:- እስቲ ጀርባዬን "ወደ ቦታው" ላስመልሰው

እውነታ:- የወገብ ሕመም ማለት የሆነ ነገር ጀርባችን ላይ ተዛንቷል ወይም ከቦታው ወጥቷል እና ወደ ቦታው መመለስ አለበት ማለት አይደለም። ጀርባዎ በጣም ጠንካራ ነው። ቦታውን በቀላሉ አይለቅም። ዲስክዎች እንደሚሸሩትም።



አባባል:- እያረጀሁ ነውና ወገቤን ሊያመኝ ይችላል።

እውነታ:- ማርጀት ዋነኛ የወገብ ሕመም መንስኤ አይደለም፤ ነገር ግን ጥንካሬ ማጣት መንስኤ ሊሆን ይችላል።



አባባል:- የጀርባ ሕመሜ በቶሎ እንዲሻል መተኛት እና ማረፊ አለብኝ።

እውነታ:- ጉዳት ካጋጠመን በኋላ ወዲያው ሕመሙን የሚያባብሱብን እንቅስቃሴዎችን በመቀነስ ሕመሙን ለማስታገስ ይረዳል። ሆኖም ቀለል ያለ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ እና ቀስ በቀስ ወደ ተለመደው የዕለተ-ዕለት እንቅስቃሴዎ መመለስ፣ ከሕመም ለመዳን አስተዳዳሪ አለው።



አባባል:- ስንቀሳቀስና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሳደርግ የሕመም ስሜት አለው፤ ስለዚህ ጀርባዬን እየሳዳሁት ነው።

እውነታ:- ጀርባችን ጤነኛ የሚሆነው በእንቅስቃሴ እና በአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች ነው። አከርካሪዎችን ጠንካራ ነው፤ እንዲሁም በጫና ውስጥ መንቀሳቀስ ይችላል። አከርካሪን ለመጠበቅ የሚሰጡ የተለመዱ ማስጠንቀቂያዎች አስፈላጊ አይደሉም፤ እናም ለፍራቻ እና አለስፈላጊ ሊሆኑ ሥጋት ይዳርጉናል።



አባባል:- ቀጥ ብዬ መቀመጥ አለብኝ፤ መጥፎ አቀማመጤ ነው የጀርባ ሕመም እየፈጠረብኝ ያለው።

እውነታ:- ይህ ነው የምንለው አንድም ትክክለኛ የአቀማመጥ አቋም የለም። ለጀርባዎ ጤነኛነት በቀን ውሎዎች የተለያዩ ዓይነት አቀማመጦች እየቀያየሩ መቀመጥ ይጠቅምዎታል። ብቻ ለእርስዎ የተስማማ እና ምችት የሚሰጥዎት ይሁን። የተለያዩ የሰውነት አቋሞች የሕይወት እውነታ ነው።



አባባል:- በወገብ ሕመም ላለመያዝ፣ ብዙ የጀርባ እና የሆድ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን መሥራት አለብኝ።

እውነታ:- የሰነፈ የጀርባ እና የወገብ ጠንቻ የወገብ ሕመም መንስኤ አይደለም። የጀርባ እና የሆድ ጠንቻ ማጠንከሪያ እንቅስቃሴዎችን ስለሠራን ሕመምን እና የአካል ጉዳትን ለመከላከል የሚሰጥ የተለየ ፋይዳ የለውም። እንደ እግር ጉዞ ካሉ ከአጠቃላይ እንቅስቃሴዎች አንጻር የተለየ ጥቅም እንደማይሰጥ መረጃዎች ያሳያሉ።



አባባል:- የጀርባ ሕመሜን ለማዳን ቀዶ ጥገና ወይም የመርፌ ሕክምና ያስፈልገኛል።

እውነታ:- ቀዶ ጥገና እና የመርፌ ሕክምና ፈጣሪነታቸው ብዙም አይደለም። አካላዊ እንቅስቃሴ እና የራስ እንክብካቤ ብልሃት ይመከራል፤ ይህም በዝቅተኛ አደጋ ተጋላጭነት ተጠቃሚ ያደርጋል።



አባባል:- ብዙ የጀርባ ሕመም ካለኝ አከርካሪዬ በጣም ተጎድቷል ማለት ነው።

እውነታ:- ብዙ የጀርባ ሕመም ስሜት አለ ማለት አከርካሪዎችን በጣም ተጎድቷል ማለት አይደለም። የተለያዩ ሰዎች ተመሳሳይ የአከርካሪ ችግር ቢኖሩባቸውም፣ የሚሰማቸው የሕመም ስሜት የተለያየ ነው።



የፊዚዮቴራፒ የሕክምና ባለሙያዎ ሞያዊ ምክር እና የተሻለ መንገድ የወገብ ሕመምዎን ለመቆጣጠር አቅጣጫ ይሰጥዎታል።



World Physiotherapy

#WorldPTDay

ጳጉሜን 3

www.world.physio/wptday