



World  
PT Day  
2024

MITOAK

VS

EGIAK



**MITOA:** Min handia daukat bizkarrean; beraz, kalte handia daukat.

**EGIA:** Bizkarreko mina beldurgarria izan daiteke, baina oso gutxitan da arriskutsua edo lotuta dago ehunen kalte larriarekin edo hilkorrak izan daitezkeen gaixotasunekin. Pertsona gehienak ondo berreskuratzen dira.



**MITOA:** Eskaner bat edo X izpiak behar ditut bizkarreko arazoa zein den jakiteko.

**EGIA:** Eskanerrek oso gutxitan erakutsi ahal dute behe-bizkarreko minaren kausa. Eskanerretako "ezohiko aurkikuntzak", hala nola protuberantziadiskalak, endekapen diskala eta artritis, ohikoak eta normalak dira minik ez duten pertsonengan, batez ere zahartzen diren heinean.



**MITOA:** Bizkarra higatuko dut makurtzen eta altxatzen.

**EGIA:** Bizkarrak ez dira higatzen eguneroko kargen edo makurtzearen ondorioz. Bizkarreko indarra pixkanaka hobetzeak pisuak eta kargak zenbait modutan altxatzen laguntzen du.



**MITOA:** Analgesiko indartsuei esker bizkarreko minak hobera egingo du laster.

**EGIA:** Analgesikoek ez dute zure berreskurapena azkartuko. Analgesiko sinpleak, hala nola ibuprofenoa, beste neurri batzuekin batera erabili beharko lirateke soilik, kirola adibidez, eta kasu horretan ere denbora-tarte laburretarako.



**MITOA:** Nire bizkarra "bere tokira itzultzea" behar dut.

**EGIA:** Behe-bizkarreko minak ez du esan nahi zerbait lekuz kanpo dagoenik eta bere tokira itzuli behar duenik. Zure behe-bizkarra indartsua da eta ez da "bere tokitik" aterako. Ezinezkoa da "disco bat mugitzea".



**MITOA:** Zahartzen ari naiz; beraz, behe-bizkarreko mina izango dut.

**EGIA:** Zahartzea ez da behe-bizkarreko mina izateko kausa garrantzitsua, baina indarra galtzea arrazoietakoa bat izan daiteke.



**MITOA:** Atsedena hartu beharko nuke eta ohean geratu, nire behe-bizkarra hobeto berreskuratzeke.

**EGIA:** Lesioa pairatu eta berehala hori okertu ahal duten jarduerak ekiditeak mina aritzen lagundu dezake. Dena den, kirol arina eta ohiko jardueretara pixkanaka itzultzea garrantzitsua da zure berreskurapenerako.



**MITOA:** Mina ematen du kirola egiten dudanean eta mugitzen naizenean; beraz, kaltea eragiten ari naiz.

**EGIA:** Bizkarrak osasuntsuago bihurtzen dira mugimenduarekin eta jarduera fisikoarekin. Bizkarrezurra indartsua da eta gai da modu seguruan mugitu eta pisuak kargatzeko. Bizkarrezurra babesteko ohiko ohartarazpenak ez dira beharrezkoak, eta beldurra eta gehiegizko babesa eragiten ahal dituzte.



**MITOA:** Zuzen eseri behar dut; izan ere, nire postura txarrak behe-bizkarreko mina eragin dit.

**EGIA:** Ez dago postura perfekturik. Postura ugari izatea egunean zehar ona da bizkarrerako. Erosoak izan behar dute eta erlaxatuta sentitu beharko zinateke postura horietan. Postura desberdinak izatea normala da.



**MITOA:** Kore-ariketa asko egin behar ditut behe-bizkarreko mina ekiditeko.

**EGIA:** Behe-bizkarreko minaren jatorria ez da kore ahula. Ebidentziak erakutsi dukore-ariketa espezifikoak egiteak ez duela onura gehigarririk ematen minari eta desgaitasunari begira kirol orokorraren aurrean (ibiltzea, adibidez).



**MITOA:** Ebakuntza egin behar didate edo txertoak jarri nire behe-bizkarreko mina sendatzeko.

**EGIA:** Ebakuntzak edo txertoak oso kasu gutxitan dira sendagaiak. Kirola eta autokudeaketa-teknikak gomendagarriak dira eta onuragarriak direla frogatu da eta arrisku txikiagoa dakartzate.



**MITOA:** Zenbat eta min handiagoa, orduan eta kalte handiagoa bizkarrezurrean.

**EGIA:** Min handiagoak ez du beti esan nahi kalte handiagoa dagoenik. Antzeko bizkarrezur arazoak dituzten pertsonen min-maila oso desberdinak izan ahal dituzte.



Zure fisioterapeutak gomendioak emango dizkizu eta behe-bizkarreko mina kudeatzeko modurik onenetara gidatuko zaitu.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

Irailak 8

www.world.physio/wptday