



World  
PT Day  
2024

MITES

VS

REALITAT



**MITE:** Em fa molt mal l'esquena; segur que m'he lesionat greument.

**REALITAT:** El mal d'esquena pot fer por, però poques vegades és perillós o té relació amb danys tissulars greus o malalties que amenacin la vida: la majoria de la gent es recupera bé.



**MITE:** Necessito una exploració amb una tècnica d'imatge o una radiografia per saber quin problema tinc a l'esquena.

**REALITAT:** Les exploracions amb una tècnica per la imatge poques vegades mostren la causa de la lumbàlgia. Els anomenats "descobriments anormals" en exploracions amb una tècnica d'imatge com protuberància del disc, degeneració del disc i artritis són habituals i normals en la majoria de les persones sense haver d'experimentar dolor, especialment a mesura que envelleixen.



**MITE:** Em perjudicaré l'esquena ajupint-me i aixecant-me.

**REALITAT:** L'esquena no empitjora amb la càrrega i la flexió diària. Augmentar la força de l'esquena t'hauria de permetre aixecar pes i càrregues de diferents maneres.



**MITE:** Els analgèsics forts ajudaran que la meva esquena es recuperi més aviat.

**REALITAT:** Els analgèsics no acceleraran la teva recuperació. Els analgèsics simples, com l'ibuprofèn, només s'han d'utilitzar juntament amb altres tractaments, com l'exercici i, tot així, només durant poc temps.



**MITE:** Necessito que em tornin a 'posar l'esquena a lloc'.

**REALITAT:** Tenir lumbàlgia no vol dir que hi hagi alguna cosa fora de lloc i s'hagi de recol·locar: l'esquena és forta i no surt de lloc. És impossible 'fer desplaçar un disc'.



**MITE:** M'estic fent gran, així que segur que tindrè lumbàlgia.

**REALITAT:** Envel·lir no és una de les principals causes de la lumbàlgia, però la pèrdua de força sí que ho pot ser.



**MITE:** Hauria de descansar i quedar-me al llit per recuperar-me de l'esquena.

**REALITAT:** Immediatament després de la lesió, evitar activitats agreujants pot ajudar a alleujar el dolor. Tanmateix, l'exercici lleuger i el retorn gradual a les activitats habituals són importants per a la teva recuperació.



**MITE:** Em fa mal quan faig exercici i em moc, així que em deu perjudicar.

**REALITAT:** L'esquena es torna més sana amb el moviment i l'activitat física. La columna vertebral és forta i capaç de moure's amb seguretat i agafar càrregues. Les advertències habituals per protegir la columna vertebral no són necessàries i poden provocar por i sobreprotecció.



**MITE:** Haig de seure dret perquè la meva mala postura és el que em provoca el mal d'esquena.

**REALITAT:** No hi ha una postura perfecta. Adoptar diverses postures al llarg del dia és bo per a l'esquena. Haurien de fer-te sentir còmode i relaxat. L'adopció de diferents postures és una realitat del dia a dia.



**MITE:** Necessito fer molts exercicis de core per evitar la lumbàlgia.

**REALITAT:** La lumbàlgia no és causada per un core dèbil. L'evidència mostra que fer exercicis específics de core no ofereix un benefici addicional respecte de l'exercici general, com caminar, per al dolor i la discapacitat.



**MITE:** Necessito passar pel quiròfan o injeccions per curar el meu mal d'esquena.

**REALITAT:** La cirurgia i les injeccions són efectives molt poques vegades. Es recomanen tècniques autogestionades i l'exercici, que s'ha demostrat que són igual de beneficiosos, i tenen menys risc.



**MITE:** Com més dolor tinc, més perjudico la meva columna vertebral.

**REALITAT:** Més dolor no sempre significa més dany. Les persones amb problemes similars de columna poden sentir nivells de dolor molt diferents.



El professional de la fisioteràpia t'assessorarà i t'orientarà sobre les millors maneres de gestionar la teva lumbàlgia.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de setembre

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