



World
PT Day
2024

PANINIWALA

KATOTOHANAN

VS



PANINIWALA: Matindi ang pananakit ng likod ko kaya siguradong malaki ang pinsala nito.

KATOTOHANAN: Bagaman nakakatakot ang pananakit ng likod, ito ay bihirang delikado o kaugnay sa matinding pinsala sa tissue o nakamamatay na sakit-karamihan sa mga tao ay ganap na gumagaling.



PANINIWALA: Kailangan kong magpahinga at manitili sa kama para gumaling ang aking likod.

KATOTOHANAN: Pagkatapos agad ng pagkapinsala, ang pag-iwas sa mga gawaing nakapagpalala ng sakit ay maaaring makatulong upang maibsan ang pananakit. Ngunit ang mga magaanang ehersisyo at unti-unting pagbalik sa mga kadalasang gawain ay mahalaga sa iyong paggaling.



PANINIWALA: Kailangan ko ng scan o x-ray para malaman kung anong mali sa likod ko.

KATOTOHANAN: Madalang na makikita sa scan ang dahilan ng pagsakit ng likod. Ang mga "abnormal findings" na nakikita sa scan tulad ng disc bulges, disc degeneration at arthritis (rayuma) ay pangkaraniwan at normal sa karamihan ng mga tao kahit sa mga walang pananakit, lalong lalo na sa pagtanda.



PANINIWALA: Masakit tuwing ako ay nag-eehersisyo at gumagalaw kaya tiyak na napipinsala ko ito.

KATOTOHANAN: Ang likod ay lalong nagiging mas malusog sa paggalaw at pisikal na aktibidad. Ang iyong gulugod ay malakas at may kakayahang ligtas na gumalaw at magbuhat. Ang mga karaniwang babala upang maprotektahan ang iyong gulugod at hindi kinakailangan, at maaaring magdulot ng takot at labis na pag-iingat.



PANINIWALA: Maaari kong mapinsala ang aking likod sa pagyuko at pagbubuhat.

KATOTOHANAN: Ang likod ay hindi nauupos sa pag-araw araw na pagyuko at pagbubuhat. Ang unti-unting pagpapalakas ng iyong likod ay magbibigay daan sa iyo upang makapagbuhat ng timbang at karga sa iba't-ibang paraan.



PANINIWALA: Kailangan kong umupo ng tuwid dahil ang masamang postura ko ang sanhi ng aking pananakit ng likod.

KATOTOHANAN: Walang perpektong postura. Ang pagkakaroon ng iba-ibang postura sa buong araw ay mabuti para sa iyong likod. Dapat itong komportable at relaxed para sa iyo. Ang mga pagkakaiba ng postura ay bahagi ng buhay.



PANINIWALA: Kailangan ko ng malalakas na gamot para sa pananakit para ako ay gumaling.

KATOTOHANAN: Ang mga gamot para sa pananakit ay hindi makapagpapabilis ng iyong paggaling. Ang mga simpleng painkillers, katulad ng ibuprofen, ay dapat gamitin kasabay ng ibang mga paraan, tulad ng ehersisyo, at kailangang gamitin lamang sa maikling panahon.



PANINIWALA: Kailangan kong gumawa ng maraming core exercises para maiwasan ang pagkakaroon ng pananakit ng likod.

KATOTOHANAN: Ang pananakit ng likod ay hindi dahil sa mahinang core. Ipinapakita ng ebidensya na ang paggawa ng mga partikular na core exercises ay hindi nagbibigay ng karagdagang benepisyo kumpara sa pangkalahatang ehersisyo, tulad ng paglalakad, para sa pananakit at kapansanan.



PANINIWALA: Kailangang maibalik ang likod ko sa dati nitong puwesto.

KATOTOHANAN: Ang pananakit ng likod ay hindi nangangahulugan na may mga bagay na wala sa lugar at kailangang maibalik sa dati nitong puwesto—ang iyong likod at malakas at hindi mawawala sa lugar. Impossible ring mag-slip ang iyong disc.



PANINIWALA: Kailangan ko ng surgery o injections para gumaling ang aking pananakit ng likod.

KATOTOHANAN: Napakabihira na ang surgery at injections ay makapagbibigay ng lunas. Ang ehersisyo at mga mga teknik sa sariling pamamahala ang inirerekomenda at napatunayan na kasing kapaki-pakinabang, na may mas kaunting panganib.



PANINIWALA: Ako ay tumatanda na, kaya magkakaroon ako ng pananakit ng likod.

KATOTOHANAN: Ang pagtanda ay hindi panguhahing sanhi ng pagkaron ng pananakit ng likod, ngunit ang pagkawala ng lakas ang nagdulot nito.



PANINIWALA: Kapag mas matindi ang aking sakit sa likod, mas malaki ang pagkasira ng aking likod.

KATOTOHANAN: Ang pagkakaroon ng mas matinding sakit ay hindi nangangahulugan ng mas matinding pinsala. Ang mga tao na may magkatulad na problema sa gulugod ay maaaring makaramdam ng magkaibang antas ng sakit.



Ang iyong physical therapist ay magbibigay ng payo at gagabayan ka sa pinakamahasay na mga paraan upang pamahalaan ang iyong pananakit ng likod.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
Ika-8 ng Setyembre
www.world.physio/wptday