



World
PT Day
2024

FIZIOTERAPIJA I BOL U LEĐIMA



Kod svih vrsta i svih stadija boli u leđima (LBP), rehabilitacija je osnovna za umiriti ljude i pomaže vam da shvatite smisao vaše boli, pomaže u oporavku, povratku aktivnostima u kojima uživate i održavanju neovisnosti u svakodnevnom životu.

Uloga fizioterapije kod boli u leđima

Fizioterapeuti daju stručne savjete, smjernice i tretman za LBP. Oni će vam pomoći da popravite svoje ukupno zdravlje i dobrostanje, dok smanjuju mogućnost za ponavljanje epizoda u budućnosti.

LBP može biti uzrokovana kombinacijom fizičkih i psiholoških faktora, a fizioterapeut će vas moći savjetovati o tome i kako da usvojite zdraviji način života.

Biopsihosocijalni pristup

Kronična LBP može biti udružena s osjećajem depresije, loših životnih navika i poteškoćama u preuzimanju uloga na poslu i u društvenim aktivnostima. Različiti zdravstveni profesionalci, uključujući fizioterapeute, rade zajedno kako bi pomogli s ovim različitim aspektima LBP. Oni mogu koristiti ono što je poznato kao biopsihosocijalni pristup i paziti će na ova tri faktora:



Biološki: fizički aspekt vaše boli u leđima

Psihološki: emocionalni i mentalni utjecaj vaše boli u leđima, kako se nosite s njome, razine vašeg stresa i kako doživljavate bol, na pr. ako ste uplašeni da ne napravite više štete



Socijalni: ovo može uključivati život vaše obitelji, kakvu podršku imate, stvari kojima imate pristup, na pr. mjesta za vježbanje i/ili sigurno hodanje, gdje radite i što radite za život.

Uloga samozbrinjavanja za bol u leđima

Samozbrinjavanje i vježbanje su najčešće preporučivani tretmani za upravljanje bolom u leđima. Vaš fizioterapeut će napraviti program samozbrinjavanja koji će vama odgovarati.

Ovo može uključivati:

- Plan da vas postave za **nadzor nad svojom boli** i vratite se ponovo svom životu
- pružiti vam **samopouzdanje da si vjerujete** opet. Vaša kralježnica je jaka. Iako pokreti mogu biti bolni na početku, postati će bolje kako postupno budete dobivali pokretljivost i postanete aktivni ponovo
- pomoć u **savladavanju straha od pokreta i ozljede** ili da neće biti bolje, na pr. s terapijom kao što je kognitivna biheioralna terapija (CBT)



- shvaćanje da većina boli u leđima **nije ozbiljna**
- razumijevanje **važnosti sna** u rješavanju boli u leđima
- kako se **nositi sa stresom** i stresnim situacijama koje mogu utjecati na vašu bol u leđima

- biti **fizički aktivan**
- **ne pušiti** duhan
- biti uključen u **društvene i radne aktivnosti**
- napraviti **ergonomske prilagodbe** na poslu, ako je potrebno



Razgovarajte s fizioterapeutom o tome kako se najbolje nositi s boli u leđima



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 Septembar
www.world.physio/wptday