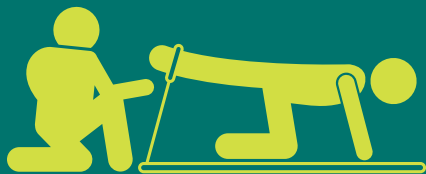




World
PT Day
2024

FIZIOTERAPIJA IN BOLEČINA V SPODNJEM DELU HRTBA



Pri vseh vrstah in na vseh stopnjah bolečine v spodnjem delu hrbta (BVSDH) je rehabilitacija bistvenega pomena, da vas pomiri in vam pomaga razumeti vašo bolečino, pomaga pri okrevanju, vrnitvi k aktivnostim, v katerih uživate, in pri ohranjanju samostojnosti v vsakdanjem življenju.

Vloga fizioterapije pri bolečini v spodnjem delu hrbta

Fizioterapevti nudijo strokovne nasvete, vodenje in zdravljenje BVSDH. Pomagali bodo izboljšati vaše splošno zdravje in dobro počutje, hkrati pa zmanjšali možnosti za vaše prihodnje težave.

BVSDH je lahko posledica kombinacije telesnih in psiholoških dejavnikov, fizioterapevt bo lahko svetoval o teh dejavnikih in o tem, kako sprejeti bolj zdrav način življenja.

Biopsihosocialni pristop

Kronična BVSDH je lahko povezana z občutki depresije, slabimi življenjskimi navadami, s težavami pri delu in družbenih dejavnostih. Različni zdravstveni delavci, vključno s fizioterapevti, sodelujejo med seboj z namenom pomoči pri teh različnih vidikih BVSDH. Uporabijo lahko tako imenovani biopsihosocialni pristop in bodo preučili tri dejavnike.



Biološki: telesni vidiki BVSDH.

Psihološki: čustveni in duševni vpliv BVSDH, kako se spopadate z njo, vaša raven stresa in kako zaznavate bolečino, npr. če vas je strah, da bi povzročili nadaljnjo škodo.



Socialni: lahko vključuje vaše družinsko življenje, kakšno podporo imate, stvari, do katerih imate dostop, npr. mesta za telesno vadbo in/ali varno hojo, kje delate in s čim se preživljate.

Vloga samoobvladovanja bolečine v spodnjem delu hrbta

Samoobvladovanje in telesna vadba sta najbolj priporočljiva načina zdravljenja za obvladovanje BVSDH. Fizioterapevt vam bo pomagal razviti program samoobvladovanja, ki vam bo ustrezal.

Ta lahko vključuje:

- načrt, ki vam bo omogočil **nadzor nad bolečino**, da boste spet dobro živeli;
- zagotovljeno **samozavest**, da ponovno zaupate svojemu hrbtu. Vaša **hrbtenica je močna**. Čeprav so lahko gibi na začetku boleči, se bodo izboljšali, ko boste postopoma ponovno pridobili gibljivost in spet postali telesno dejavni;
- načine, kako **premagati strah pred gibanjem in poškodbami** ali neozdravljenjem, npr. s terapijo, kot je kognitivno vedenjska terapija (KVT);



- razumevanje, da večina BVSDH ni **resnih**;
- razumevanje **pomena spanja** pri reševanju BVSDH;
- načine, kako **obvladati stres** in stresne situacije, ki lahko prispevajo k BVSDH;

- **telesno dejavnost**;
- **prenehanje kajenja** tobaka;
- **družbeno in delovno udejstvovanje**;
- po potrebi izvedbo **ergonomskih prilagoditev** na delovnem mestu.



Pogovorite se s fizioterapevtom o tem, kako najbolje obvladati bolečino v spodnjem delu hrbta.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8. september
www.world.physio/wptday