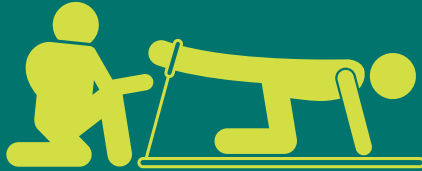




World
PT Day
2024

FISIOTERAPIA ETA BEHE-BIZKARREK O MINA



Behe-bizkarreko min (BBM) mota eta horren fase guztietan errehabilitazioa ezinbestekoa da pertsonak lasaitzeko eta mina ulertzeko, berreskurapena bermatzen laguntzeko, gustuko jardueretara itzultzeko eta eguneroko bizitzan independentzia mantentzeko.

Fisioterapeutaren rola behe-bizkarreko minean

Fisioterapeutek aditu-aholkuak, jarraibideak eta tratamendua ematen dituzte BBMean. Zure osasun eta ongizate orokorra hobetzen lagunduko dizute, bai eta etorkizunean berriro gertatzeko aukerak murrizten ere.

BBMa faktore psikiko eta fisikoen konbinazio batek eragin dezake; beraz, fisioterapeuta batek aholkuak ere eman ditzake esparru horietan, bai eta bizimodu osasuntsuagoa izateko gomendioak ere.

Ikuspegi biopsikosoziala

BBM kronikoa depresio-sentimenduekin, bizimodu ohitura txarekin eta lanean eta ingurune sozialetan parte hartzeko zailtasunekin lotuta egon daiteke. Osasunaren arloko zenbait profesionalak, fisioterapeutek barne, batera lan egiten dute BBMren esparru horietan. Ikuspegi biopsikosoziala erabili dezakete, eta hiru faktore hauei begiratuko diete:



Biologikoak: BBMaren alderdi fisikoak

Psikologikoak: BBMaren inpaktu emozionala eta mentala, nola ari zaren horri aurre egiten, estres-mailak, nola hautematen duzun mina (adibidez, min handiagoa egiteko beldurra duzun)



Soziala: zure familiako bizitza, daukazu babesa, eskura dituzun elementuak (hala nola modu seguruan kirola egiteko eta/edo ibiltzeko tokiak, zure lantokia edo zure ogibidea), besteak beste.

Autokontrolaren rola behe-bizkarreko minean

Autokontrola eta kirola dira **tratamendurik gomendatuena** BBMakudeatzeko. Zure fisioterapeutak zuretzat balioko duen autokontrol programa bat garatzen lagunduko dizu.

Programa horrek honako hauek izan ahal ditu:

- **mina kontrolpean** izateko eta berriro ondo bizitzera itzultzeko plan bat

- konfiantza ematea **zure bizkarrarengan berriro sinesteko**. Zure **bizkarrezurra indartsua da**. Mugimenduak hasieran mingarriak izan arren, onera egingo dute mugikortasuna pixkanaka berreskuratzen eta aktibo egoten hasten zaren neurrian.



- **mugimenduarekiko, lesioekiko** edo ez hobetzearekiko **beldurrari** nola **aurre egin** -adibidez, terapia kognitibo-konduktuala (TKK) terapiaren bidez



- ulertaraztea BBM gehienak **ez direla larriak**

- **Loaren garrantzia** ulertaraztea BBMari aurre egiteari dagokionez

- BBMa eragin ahal duten **estresa** eta egoera estresagarriak nola **kudeatu**

- **fisikoki aktiboa** izatea

- Tabakorik **erretzea**

- **gizarteko eta laneko jardueretan** parte hartzea

- **egokitzapen ergonomikoak** egitea lantokian, beharrezkoa bada



Hitz egin ezazu fisioterapeuta batekin behe-bizkarreko mina kudeatzeko modurik onenari buruz



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Irailak 8

www.world.physio/wptday