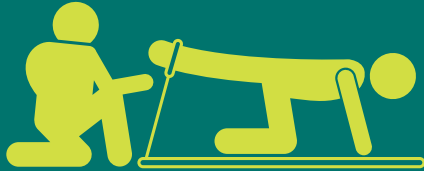




World
PT Day
2024

FISIOTERÀPIA I LUMBÀLGIA



En tots els tipus i totes les etapes d'una lumbàlgia, la rehabilitació és essencial per tranquil·litzar la gent i donar sentit al seu dolor, ajudar en la recuperació i a tornar a les activitats que els hi agrada i mantenir la independència en la vida diària.

El rol de la fisioteràpia en la lumbàlgia

Els fisioterapeutes ofereixen assessorament expert, orientació i tractament per al dolor lumbar. T'ajudaran a millorar la teva salut i benestar generals, alhora que redueixen la possibilitat de patir episodis futurs.

La lumbàlgia pot ser causada per una combinació de factors físics i psicològics, un professional de la fisioteràpia et podrà assessorar com afrontar-los i com adoptar un estil de vida més saludable.

L'enfocament biopsicosocial

La lumbàlgia crònica es pot associar amb sentiments de depressió, hàbits de vida deficientes i dificultats per participar en activitats laborals i socials. Diferents professionals de la salut, inclosos els fisioterapeutes, treballen conjuntament i cadascú des del seu àmbit, per ajudar en les diferents problemàtiques de la lumbàlgia. Poden utilitzar el que es coneix com a 'enfocament biopsicosocial' i tindran en compte aquests tres factors:



Biològic: els aspectes físics de la lumbàlgia.

Psicològic: l'impacte emocional i mental de la teva lumbàlgia, com l'estàs afrontant, els teus nivells d'estrès i com perceps el dolor, per exemple si tens por de fer-te més mal.



Social: pot incloure la teva vida familiar, quin suport tens, les coses a què tens accés, per exemple, llocs per fer exercici i/o caminar amb seguretat, on treballes i què fas per guanyar-te la vida.

El paper de l'autotractament de la lumbàlgia

L'autogestió i l'exercici són els tractaments més recomanats per controlar la lumbàlgia. El teu fisioterapeuta t'ajudarà a desenvolupar un programa adaptat a les teves necessitats.

Això pot incloure:

- Un pla que et permeti **controlar el teu dolor** i que t'ajudi a tornar a viure amb benestar.

- **Ajudar-te a tornar a confiar de nou en la teva esquena.** La teva columna vertebral és forta. Tot i que els moviments poden ser dolorosos al principi, milloraran a mesura que recuperis la mobilitat i tornis a ser actiu.



- **Com superar la por al moviment, a les lesions** o a no millorar, per exemple, amb una teràpia com la teràpia cognitivoconductual (TCC).



- Entendre que la majoria de les lumbàlgies **no són greus.**

- Entendre la **importància de dormir** per fer front a les lumbàlgies.

- Com **gestionar l'estrès** i les situacions estressants que poden estar contribuint a la teva lumbàlgia.

- Ser **físicament actiu.**

- **No fumar.**

- Participar en **activitats socials i laborals.**

- Fer **ajustos ergonòmics** en el lloc de treball, si cal.



Consulta un professional de la fisioteràpia per saber com gestionar millor la teva lumbàlgia.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de setembre

www.world.physio/wptday