



World
PT Day
2024

PHYSICAL THERAPY AT PANANAKIT NG LIKOD



Sa lahat ng uri at sa lahat ng yugto ng pananakit ng likod o low back pain (LBP), mahalaga ang rehabilitasyon upang mapanatag ang mga tao at makatulong na maunawaan ang pananakit, masuportahan ang paggaling, makabalik sa mga aktibidad na iyong kinagigiliwan, at mapanatili ang pagkakaroon ng sariling kakayahan sa araw-araw na pamumuhay.

Ang tungkulin ng physical therapy sa pananakit ng likod

Ang mga physical therapists ay nagbibigay ng ekspertong payo, gabay at paggamot para sa pananakit ng likod. Makakatulong sila upang mapabuti ang iyong pangkalahatang kalusugan at kapakanan, habang binabawasan ang posibilidad ng pagkakaroon ng pananakit ng likod muli.

Ang pananakit ng likod ay maaaring sanhi ng kombinasyon ng pisikal at sikolohikal na aspeto, at ang physical therapist ay maaaring makapagbigay ng payo tungkol dito at kung paano magkaroon ng mas malusog na pamumuhay.

Ang biopsychosocial approach

Ang chronic LBP o matagal na pananakit ng likod ay maaaring maiugnay sa pagkaramdam ng depresyon, hindi magagandang gawi sa pamumuhay, at paghihirap sa trabaho at mga social activities. Ang iba't ibang propesyonal pangkalusugan, kabilang ang mga physical therapists, ay nagtutulongang upang makatulong sa mga iba't ibang aspeto ng pananakit ng likod. Maaaring gamitin nila ang tinatawag na biopsychosocial approach na titignan ang tatlong salik na ito:



Biological: ang pisikal na aspeto ng pananakit ng iyong likod



Psychological: ang emosyonal at mental na epekto ng pananakit ng iyong likod, kung paano mo ito hinaharap, ang iyong stress levels, at kung paano mo tinitignan ang iyong sakit, halimbawa kung natatakot kang magdulot ng karagdagang pinsala sa iyong likod



Social: maaaring kabilang dito ang iyong buhay-pamilya, ang suporta at mga bagay na mayroon ka, halimbawa ang mga lugar kung saan maaari kang mag-ehersisyo o maglakad nang ligtas, kung saan ka nagtatrabaho, at kung ano ang iyong ginagawa para sa kabuhayan

Ang papel ng self-management o sariling pamamahala sa pananakit ng likod

Ang **self-management** at ehersisyo ang inirekomendang paraan upang makagamot sa pananakit ng likod. Tutulongan ka ng iyong **physical therapist** na bumuo ng isang **self-management program** o programa ng sariling pamamahala na angkop para sa iyo.

Ang maaaring kabilang dito ay ang mga sumusunod:

- plano upang makontrol mo ang pananakit at makabalik muli sa maayos na pamumuhay
- pagbigay sa iyo ng kumpiyansa na muling magtiwala sa iyong likod. Malakas ang iyong gulugod. Maaaring maging masakit ang paggalaw sa simula, ngunit magiging mas mabuti ang iyong pakiramdam habang unti-unti mong binabalik ang iyong paggalaw at kakayahang maging aktibo muli
- -paraan kung paano mawala ang takot sa paggalaw at karagdagang pinsala o hindi paggaling, halimbawa sa pamamagitan ng **therapy** tulad ng **cognitive behavioral therapy (CBT)**
 - pag-unawa na karamihan sa uri ng pananakit ng likod ay hindi seryoso
 - pag-unawa sa kahalagahan ng pagtulog sa paggamot ng pananakit ng likod
 - paraan kung paano kontrolin ang **stress** at mga nakaka-**stress** na sitwasyon na maaaring makadagdag sa pananakit ng iyong likod
- pagiging aktibo sa pisikal na aspeto
- hindi paninigarilyo
- paglahok sa mga **social activities** at gawain sa trabaho
- paggawa ng mga **ergonomic** na pagbabago sa lugar kung saan nagtatrabaho, kung kinakailangan



Kumonsulta sa isang physical therapist tungkol sa pinakamainam na paraan upang magagamot ang pananakit ng iyong likod



World
Physiotherapy

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