



World  
PT Day  
2024

# ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ: ΜΙΑ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

#1

Η οσφυαλγία είναι η **συνχρότερη αιτία που προκαλεί αναπηρία** παγκοσμίως.

**619** εκατομμύρια

άνθρωποι έχουν βιώσει **οσφυαλγία** το έτος 2020, δηλαδή **1 στους 13** ανθρώπους

Παρατηρείται μια **αύξηση**

**60%** ↑  
από το 1990

Τα περιστατικά οσφυαλγίας αναμένονται να **αυξηθούν** σε

**843** εκατομμύρια   
μέχρι το 2050

## Ο πόνος στη μέση είναι συνηθισμένος

Η οσφυαλγία μπορεί να **εμφανιστεί σε κάθε ηλικία** και σχεδόν καθένας μας θα τη βιώσει κάποια στιγμή στη ζωή του. Θα γίνει **χρόνια πάθηση** (διάρκειας πάνω από 3 μήνες) **μόνο σε λίγους**.



## Τι προκαλεί την οσφυαλγία?

Το **90%** της οσφυαλγίας είναι **μη συγκεκριμένης αιτιολογίας**, αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχει συγκεκριμένη δομή (π.χ. άρθρωση, μυς, σύνδεσμος, δίσκος) που μπορεί να θεωρηθεί ως η βασική αιτία που την προκαλεί και δεν οφείλεται σε σοβαρή ή συγκεκριμένη υποβόσκουσα πάθηση.

Η οσφυαλγία συχνά **προκαλείται από έναν συνδυασμό παραγόντων** και ακόμα και οι καλύτεροι μέθοδοι απεικόνισης (όπως η ακτινογραφία ή η μαγνητική τομογραφία) **δεν μπορούν να εντοπίσουν μια ξεκάθαρη αιτία** πρόκλησης της χρόνιας οσφυαλγίας.

Ο ιατρός σας κατά την εξέταση θα μπορεί να αναγνωρίσει αν ανήκετε στο μικρό αριθμό ατόμων με οσφυαλγία που χρειάζονται απεικονιστική αξιολόγηση.



## Πότε να ζητήσεις βοήθεια για την οσφυαλγία

Πολλά άτομα με οσφυαλγία **θεραπεύονται με ελάχιστη ή και καθόλου θεραπεία**. Παρόλα αυτά, θα πρέπει να **συμβουλευτείτε τον φυσικοθεραπευτή σας** ή τον γιατρό εάν:

- **Μετά από 2-3 εβδομάδες ο πόνος δεν μειώνεται ή χειροτερεύει**, ή σε αποτρέπει να κάνεις τις καθημερινές σου δραστηριότητες
- **Μετά από 6 εβδομάδες εάν ο πόνος παραμένει ίδιος**, ακόμα και εάν μπορείς να κάνεις τις καθημερινές σου δραστηριότητες

## Πότε η οσφυαλγία μπορεί να χαρακτηριστεί ως σοβαρή?

Αυτά τα συμπτώματα είναι **πολύ σπάνια**, αλλά θα πρέπει να επικοινωνήσετε με έναν ιατρό εάν βιώσετε κάτι από τα παρακάτω:

- **συμπτώματα ακράτειας και/ή ευερέθιστου εντέρου**, π.χ. δυσκολία στην ούρηση
- **μειωμένη σεξουαλική λειτουργία**, όπως απώλεια της αίσθησης κατά τη σεξουαλική επαφή
- **απώλεια της αισθητικότητας** και της δύναμης στα πόδια σας
- **πυρετό και αίσθημα αδιαθεσίας** λόγω της οσφυαλγίας
- είστε **άνω των 50 ετών**, έχετε προηγούμενο **ιστορικό καρκίνου**, δεν αισθάνεστε καλά και έχετε παρουσιάσει πόνο χωρίς προφανή λόγο

Θα πρέπει επίσης να **ζητήσετε ιατρική συμβουλή** εάν είχατε **κάποιο τραυματισμό** όπως μια πτώση ή εάν είχατε εμπλακεί σε κάποιο ατύχημα.

## Ποια είδη θεραπείας βοηθούν την οσφυαλγία?

Οι φυσικοθεραπευτές είναι ειδικοί στην αντιμετώπιση περιστατικών οσφυαλγίας, και μπορούν να σας προσφέρουν ένα θεραπευτικό πρόγραμμα προσαρμοσμένο στις ανάγκες σας. Η θεραπεία σας μπορεί να περιλαμβάνει έναν συνδυασμό των παρακάτω:



**εκπαίδευση** για την κατανόηση της διαχείρισης του πόνου



**συμβουλές για τον τρόπο ζωής** που περιλαμβάνουν συμβουλές για τη σωματική δραστηριότητα, το άγχος και τον ύπνο



**Άσκηση υπό την επίβλεψη φυσικοθεραπευτή** για να τη βελτίωση της δύναμης και την επανέναρξη της σωματικής δραστηριότητας



**Απλά παυσίπονα**, όπως τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα

## Γιατί να ζητήσω βοήθεια?

Η χρόνια οσφυαλγία μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ποιότητα της ζωής και συνδέεται με άλλες παθήσεις υγείας. Όσο περισσότερο βιώνετε οσφυαλγία τόσο πιο πιθανό είναι να αντιμετωπίσετε περιορισμούς σε αυτό που μπορείτε να κάνετε.

Το να αναζητήσετε βοήθεια μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τον πόνο σας και να επιστρέψετε/ στις συνήθεις δραστηριότητες σας.

**Μεταξύ των νοσημάτων που μπορούν να βελτιωθούν με τη φυσικοθεραπεία, η οσφυαλγία είναι η πάθηση από την οποία ο μεγαλύτερος αριθμός ατόμων θα μπορούσε να επωφεληθεί.**



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8η Σεπτεμβρίου

www.world.physio/wptday