



World
PT Day
2024

ΜΥΘΟΣ

ΑΛΗΘΕΙΑ



ΜΥΘΟΣ: Πονάει η πλάτη μου τόσο πολύ που πρέπει να την έχω τραυματίσει πολύ σοβαρά.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Η οσφυαλγία μπορεί να είναι τρομακτική, αλλά είναι σπανίως επικίνδυνη ή συνδέεται με σοβαρές κακώσεις ιστών ή με ασθένειες επικίνδυνες για τη ζωή. Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν καλή ανάρρωση.



ΜΥΘΟΣ: Χρειάζομαι απεικονιστικές εξετάσεις για να δω τι συμβαίνει με την πλάτη μου.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Οι απεικονιστικές εξετάσεις σπάνια δείχνουν την αιτία της οσφυαλγίας. Τα λεγόμενα «μη φυσιολογικά ευρήματα» σε ακτινογραφίες όπως κήλη δίσκου, εκφύλιση δίσκου και αρθρίτιδα είναι κοινά και φυσιολογικά στους περισσότερους ανθρώπους χωρίς πόνο, ειδικά καθώς μεγαλώνουν.



ΜΥΘΟΣ: Σκύβοντας και σηκώνοντας βάρη θα επιβαρύνω την μέση μου.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Η μέση δεν επιβαρύνεται με την καθημερινή φόρτιση και κάμψη. Η σταδιακή αύξηση της δύναμης της πλάτης σας θα σας επιτρέψει να σηκώνετε βάρη και φορτία με πολλούς διαφορετικούς τρόπους.



ΜΥΘΟΣ: Τα δυνατόν παυσίπονα θα βοηθήσουν την πλάτη μου να νιώσει καλύτερα πιο σύντομα.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Τα παυσίπονα δεν θα επιταχύνουν την ανάρρωσή σας. Τα απλά παυσίπονα, όπως η ιβουπροφαίνη, θα πρέπει να χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με άλλα μέτρα αντιμετώπισης, όπως η θεραπευτική άσκηση και ακόμα και τότε για σύντομο χρονικό διάστημα.



ΜΥΘΟΣ: Πρέπει να «βάλω την μέση μου στη θέση της»

ΑΛΗΘΕΙΑ: Η οσφυαλγία δεν σημαίνει ότι κάτι είναι «εκτός από τη θέση του» και «πρέπει να μπει στη θέση του»- η μέση σου είναι δυνατή και δεν θα «βγει από τη θέση της». Είναι αδύνατον να «γλιστρήσει ένας δίσκος».



ΜΥΘΟΣ: Γερνάω και θα πάθω οσφυαλγία.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Το να μεγαλώνεις ηλικιακά δεν αποτελεί βασική αιτία της οσφυαλγίας, αλλά η μείωση της δύναμης μπορεί να είναι ένας παράγοντας.



ΜΥΘΟΣ: Πρέπει να ξεκουραστώ και να μείνω ξαπλωμένος για να γιατρευτεί η μέση μου.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Η αποφυγή της έντονης δραστηριότητας, απευθείας μετά τον τραυματισμό μπορεί να σας βοηθήσει στην ανακούφιση του πόνου. Παρόλα αυτά, η ελαφριά θεραπευτική άσκηση και η σταδιακή επιστροφή στις συνήθεις δραστηριότητες είναι σημαντικές για την ανάρρωσή σας.



ΜΥΘΟΣ: Πονάω όταν ασκώμαι και κινούμαι, άρα μάλλον κάνω κάποια ζημιά.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Η μέση μπορεί να γίνει πιο υγιής με την κίνηση και τη σωματική δραστηριότητα. Η σπονδυλική στήλη είναι δυνατή και ικανή να κινείται και να επιβαρύνεται με φορτία με ασφάλεια. Οι συνήθεις προειδοποιήσεις για την προστασία της σπονδυλικής στήλης δεν είναι απαραίτητες και μπορεί να οδηγήσουν σε φόβο και υπερπροστατευτικότητα.



ΜΥΘΟΣ: Πρέπει να στέκομαι ίσια γιατί η κακή στάση σώματος μου προκαλεί οσφυαλγία.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Δεν υπάρχει μια τέλεια στάση σώματος. Το να έχετε μια ποικιλία στάσεων κατά τη διάρκεια της ημέρας είναι καλό για την μέση σας. Θα πρέπει να αισθάνεστε άνετα και χαλαρά. Οι διαφορές στη στάση του σώματος είναι γεγονός.



ΜΥΘΟΣ: Πρέπει να κάνω ασκήσεις ενδυνάμωσης του κορμού για να αποφύγω την οσφυαλγία.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Η οσφυαλγία δεν προκαλείται από αδυναμία στον κορμό. Τα στοιχεία δείχνουν ότι κάνοντας συγκεκριμένες ασκήσεις κορμού δεν προσφέρουν κάποιο επιπλέον όφελος συγκριτικά με τη γενική άσκηση, όπως είναι το περπάτημα, για την αντιμετώπιση του πόνου και της αναπηρίας.



ΜΥΘΟΣ: Χρειάζομαι χειρουργείο ή ενέσεις για να θεραπεύσω την οσφυαλγία.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Η χειρουργική επέμβαση και οι ενέσεις, σπάνια αποτελούν θεραπεία. Συνιστάται θεραπευτική άσκηση και τεχνικές αυτό-διαχείρισης της πάθησης, κάτι το οποίο έχει αποδειχθεί πολύ πιο ωφέλιμο και ακίνδυνο.



ΜΥΘΟΣ: Όσο περισσότερο πόνο έχω, τόσο πιο κατεστραμμένη είναι η σπονδυλική μου στήλη.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Ο περισσότερος πόνος δεν σημαίνει ότι υπάρχει μεγαλύτερη ζημιά. Άνθρωποι με παρόμοια προβλήματα σπονδυλικής στήλης μπορούν να βιώσουν διαφορετικά επίπεδα πόνου.



Ο φυσικοθεραπευτής θα σας δώσει συμβουλές για τον καλύτερο τρόπο διαχείρισης της οσφυαλγίας.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8η Σεπτεμβρίου
www.world.physio/wptday