



World  
PT Day  
2024

# ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ



Σε κάθε μορφή και σε όλα τα στάδια της οσφυαλγίας, η αποκατάσταση είναι απαραίτητη για να βοηθήσει τους ανθρώπους να κατανοήσουν τον πόνο, να τους βοηθήσει στην ανάρρωση, στην επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες και στη διατήρηση της ανεξαρτησίας στην καθημερινότητα.

## Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας στην οσφυαλγία

Οι φυσικοθεραπευτές παρέχουν εξειδικευμένες συμβουλές, καθοδήγηση και θεραπευτικό πρόγραμμα αποκατάστασης για την οσφυαλγία. Θα σας βοηθήσουν στη βελτίωση της συνολικής υγείας και ευεξίας σας, ενώ θα μειώσουν τις πιθανότητες εμφάνισης μελλοντικών επεισοδίων.

Η οσφυαλγία μπορεί να προκληθεί από έναν συνδυασμό σωματικών και ψυχολογικών παραγόντων. Ένας φυσιοθεραπευτής μπορεί να σας συμβουλευτεί σχετικά για αυτούς και για το πώς να υιοθετήσετε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

## Η βιοψυχοκοινωνική προσέγγιση

Η χρόνια οσφυαλγία μπορεί να συσχετιστεί με το αίσθημα της κατάθλιψης, κακές συνήθειες στον τρόπο ζωής και δυσκολίες στη συμμετοχή σε εργασιακές και κοινωνικές δραστηριότητες. Οι επαγγελματίες υγείας, συμπεριλαμβανομένων των φυσιοθεραπευτών, συνεργάζονται για να βοηθήσουν σε αυτές τις διαφορετικές προσεγγίσεις της οσφυαλγίας. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτό που είναι γνωστό ως βιοψυχοκοινωνική προσέγγιση, εξετάζοντας αυτούς τους τρεις παράγοντες:



**Βιολογικούς:** τους φυσικούς παράγοντες της οσφυαλγίας

**Ψυχολογικούς:** Η συναισθηματική και ψυχική επίδραση της οσφυαλγίας σας, πώς την αντιμετωπίζετε τα επίπεδα άγχους σας και πώς αντιλαμβάνεστε τον πόνο σας, π.χ. φοβάστε ότι θα προκαλέσετε επιπλέον βλάβη.



**Κοινωνικούς:** αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την οικογενειακή σας ζωή, την υποστήριξη που έχετε, τα πράγματα στα οποία έχετε πρόσβαση, π.χ. μέρη για άσκηση ή/και περπάτημα με ασφάλεια, που εργάζεστε και τι κάνετε για τα προς το ζην

## Ο ρόλος της αυτοδιαχείρισης της οσφυαλγίας

Η **αυτο-διαχείριση και η θεραπευτική άσκηση** είναι οι **πιο συχνά προτεινόμενες** θεραπείες για την διαχείριση της οσφυαλγίας. Ο φυσικοθεραπευτής θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε ένα πρόγραμμα αυτο-διαχείρισης της πάθησης που σας ταιριάζει.

Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:

- ένα πρόγραμμα για να μπορείτε να ελέγξετε τον πόνο σας και να σας βοηθήσει να έχετε μια καλή ποιότητα ζωής
- την παροχή **αυτοπεποίθησης για να εμπιστευτείτε ξανά την πλάτη σας. Η σπονδυλική σας στήλη είναι δυνατή.** Παρόλο που οι κινήσεις μπορεί να είναι επώδυνες στην αρχή, θα βελτιωθούν καθώς σταδιακά θα ανακτάτε την κινητικότητα σας και θα δραστηριοποιηθείτε ξανά
- πώς να **ξεπεράσετε τον φόβο της κίνησης και του τραυματισμού** ή του να μην βελτιωθείτε, π.χ. με μια θεραπεία όπως η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία



- την κατανόηση ότι τα περισσότερα περιστατικά οσφυαλγίας **δεν είναι σοβαρά**
- την κατανόηση της σημασίας του ύπνου για την αντιμετώπιση της οσφυαλγίας

• τη διαχείριση του άγχους και των αγχωτικών καταστάσεων που μπορεί να συμβάλλουν στην οσφυαλγία σας

• σωματική δραστηριότητα

• **την αποφυγή καπνίσματος**

• την εμπλοκή σε κοινωνικές και εργασιακές δραστηριότητες

• τις εργονομικές ρυθμίσεις στο χώρο εργασίας, εάν απαιτούνται



**Μιλήστε με έναν φυσικοθεραπευτή για να διαχειριστείτε την οσφυαλγία με τον καλύτερο τρόπο**



World  
Physiotherapy

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