



World  
PT Day  
2024

# DERÉKFÁJDALOM: ÁTTEKINTÉS

#1

A derékfájás (LBP) a rokkantság vezető oka világszerte

2020-ban

619 millió

ember tapasztalt derékfájást, azaz 13 emberből 1

Ez

60%-os

növekedést jelent 1990 óta

2050-re várhatóan

843 millióra

emelkedik a derékfájásos esetek száma



## A derékfájás gyakori

A derékfájdalom **bármely életkorban jelentkezhet**, szinte mindenki megtapasztalja valamikor az élete során - szerencsére csak **keveseknél válik krónikussá** (vagyis tart 3 hónapnál tovább).



## Mi okozza a derékfájást?

A derékfájdalmak **90%-a nem specifikus**, ami azt jelenti, hogy nincs egy konkrét struktúra (pl. ízület, izom, szalag, porckorong), amely okozza, és nincs súlyos vagy specifikus alapbetegség sem a hátterében.

Derékfájáshoz gyakran **több tényező kombinációja vezet**, és még a legalaposabb **vizsgálatok** (például röntgen vagy MRI) **sem tudják egyértelműen megállapítani** a legtöbb krónikus derékfájás **pontos okát**.

Az orvos vagy gyógytornász vizsgálatát követően a szakemberek döntenek el, hogy kik tartoznak a betegek azon kis csoportjába, akiknél valóban szükséges kézpalkotó eljárás.



## Mikor kérjen segítséget derékfájás miatt

Sokaknak **pár kezeléstől** vagy **kezelés nélkül is elmúlik** a derékfájása. Azonban mindenképpen **keresse fel gyógytornászát** vagy **kezelőorvosát**, ha az alábbiakat tapasztalja:

- **fájdalmai 2-3 hét után sem csökkennek**, vagy **fokozódnak**, vagy akadályozzák a szokásos tevékenységei végzésében.
- **6 hét után a fájdalma változatlan**, még akkor is, ha ezzel a fájdalommal továbbra is képes folytatni szokásos tevékenységeit.

## Mikor válhat súlyossá a derékfájása?

Az alábbi tünetek **nagyon ritkák**, de mindenképpen forduljon orvoshoz, ha ezek bármelyikét tapasztalja:

- **vizelet- vagy székletürítési zavarok**, pl. vizeletürítési nehézség
- **szexuális funkciózavarok**, például közösülés közbeni érzéskiesés
- **lábaiban érzéskiesést** tapasztal, erőtlennek érzi azokat
- a derékfájáshoz társulva **rossz közérzetet** is tapasztal, például **belézasodik**
- ha **50 évesnél idősebb**, korábban már volt **rákos megbetegedése**, nem érzi jól magát, és fájdalmai minden nyilvánvaló ok nélkül jelentkeznek

Abban az esetben is **forduljon orvoshoz**, ha traumás sérülést szenvedett, például elesett vagy valamilyen baleset érte.

## Milyen kezelések segítenek a derékfájáson?

A gyógytornász-fizioterapeuta a gerincfájdalom kezelésének specialistái, és minden esetben egyéni kezelési tervet állítanak össze. Ezek a kezelések a következőkben felsoroltak kombinációiból állhatnak:



**betegoktatás**, a fájdalom kezelésének megértése céljából



**Életmódbeli javaslatok**, beleértve a fizikai aktivitásra, a stresszre és az alvásra vonatkozó tanácsokat is



**gyógytornász-fizioterapeuta által felügyelt gyakorlatok** az erőnlét javítása és a fizikai tevékenységek folytatása érdekében



**egyszerű fájdalomcsillapítók**, például nem-szteroid gyulladáscsökkentő gyógyszerek

## Miért kérjen segítséget?

A krónikus derékfájás jelentősen befolyásolhatja az életminőséget, és más egészségügyi állapotokhoz is kapcsolódik. Minél hosszabb ideig áll fenn, annál valószínűbb, hogy egyre több tevékenység végzésénél tapasztal nehézséget. A megfelelő segítség a fájdalom kezelésében nyújt támogatást, mely által visszatérhetünk szokásos tennivalóinkhoz.

**A rehabilitációval javítható az egészségi állapot, ezért a legnagyobb arányban előforduló derékfájásos esetek ellátásában is hasznos lehet.**



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

Szeptember 8

www.world.physio/wptday