



World
PT Day
2024

TÉVHITEK

TÉNYEK

KONTRA



TÉVHIT: Sokat fáj a hátam, tehát biztosan valami komoly sérülésem van.

TÉNY: A hátfájás ijesztő lehet, de ritkán jár veszélyes vagy súlyos szövetkárosodással, illetve életveszélyes betegséggel - a legtöbb embernél jó gyógyhajlamot mutat.



TÉVHIT: Röntgenre vagy más képelkötő vizsgálatra van szükségem ahhoz, hogy kiderüljön mi áll a derékfájásom hátterében.

TÉNY: A vizsgálatok ritkán mutatják ki a derékfájás okát. A leletekben szereplő rendellenességek, mint például a porckorong kiboltosulása, a porckorong degeneráció és az ízületi gyulladás a legtöbb embernél fájdalom nélkül is gyakori és élettani jelenség, különösen idősebb korban.



TÉVHIT: Az előrehajlás és az emelés rosszat tesz a hátamnak.

TÉNY: A gerinc nem kopik el a mindennapi terhelés és előrehajlás miatt. A hátizmok erősségének fokozatos növelésével lehetővé válik súlyok vagy terhek, különböző módokon történő emelése.



TÉVHIT: Az erős fájdalomcsillapítóktól hamarabb csökkenni fog a derékfájásom.

TÉNY: A fájdalomcsillapítók nem gyorsítják fel a gyógyulást. Az egyszerű fájdalomcsillapítókat, mint például az ibuprofént, csak bizonyos szabályok betartása mellett szabad szedni, például a megadott gyakorlatok további végzése mellett, és akkor is csak rövid ideig.



TÉVHIT: Arra van szükségem, hogy "helyre tegyék" a csigolyáimat.

TÉNY: A derékfájdalom nem azt jelenti, hogy valami nincs a helyén, és vissza kell helyezni - a gerincünk erős, és nem mozdul „ki a helyéről”. Lehetetlen, hogy „kicsússzon egy porckorongunk”.



TÉVHIT: Öregszem, tehát fájni fog a derekam.

TÉNY: A derékfájás egyik fő oka nem az öregedés, sokkal inkább az izomerő csökkenése.



TÉVHIT: A pihenés és az ágynyugalom, segít a derékfájás csökkentésében.

TÉNY: Közvetlenül sérülést követően, a fájdalmat fokozó tevékenységek kerülése valóban segíthet annak enyhítésében. Azonban a könnyű testmozgás és a megszokott tevékenységekhez való fokozatos visszatérés fontos a felépüléshez.



TÉVHIT: Fáj, amikor edzek és mozgok, tehát ez biztosan árt.

TÉNY: A hát egészségesebbé válik a mozgástól és a fizikai aktivitástól. Gerincünk valójában erős és alkalmas a biztonságos mozgásra és terhelésre. A gerinc fokozott védelmére vonatkozó általános figyelmeztetések csak félelemhez és túlzásba vitt óvatossághoz vezethetnek.



TÉVHIT: Egyenesen kell ülnöm, mert a rossz testtartásom okozza a hátfájásomat.

TÉNY: Tökéletes testtartás nem létezik. A nap folyamán felvett különböző változatos testtartások jól tesznek a hátamnak. A lényeg, hogy kényelmesnek és pihentetőnek érezzük a pozíciót. A testtartásbeli különbségek az élet velejárói.



TÉVHIT: Sok törzsizom erősítő gyakorlatot kell végezni, hogy elkerüljem a derékfájást.

TÉNY: A derékfájást nem a gyenge törzs okozza. Bizonyított tény, hogy a specifikus törzsizom (core izomzat) erősítő gyakorlatok elvégzése nem nyújt többletelőnyt az általános testmozgással, pl. a sétával szemben, a fájdalom és a rokkantság tekintetében.



TÉVHIT: A derékfájás gyógyításához műtétre vagy injekciókra van szükség.

TÉNY: A műtét és az injekciók nagyon ritkán jelentenek gyógyulást. Sokkal inkább javasolt a testmozgás és az önmenedzselési technikák elsajátítása, melyek bizonyítottan ugyanolyan előnyösek, viszont kevesebb kockázattal járnak.



TÉVHIT: Minél jobban fáj a derekam, annál nagyobb károsodás van a gerincemben.

TÉNY: A nagyobb fájdalom nem mindig jelent nagyobb károsodást. A hasonló gerincproblémákkal küzdő emberek nagyon különböző mértékű fájdalmat érezhetnek.



Keresse fel bátran gyógytornászát, aki ellátja tanácsokkal és segít abban, hogy derékfájdalmát a legeredményesebben kezeljék.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Szeptember 8

www.world.physio/wptday