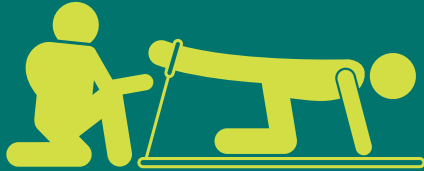




World
PT Day
2024

A GYÓGYTORNÁ ÉS A DERÉKFÁJÁS



A derékfájás minden típusa és minden stádiuma esetén a gyógyulás támogatásához elengedhetetlen a rehabilitáció. Szükséges a fájdalom megértéséhez és a megfelelő kezeléséhez, ahhoz, hogy páciensünk vissza tudjon térni kedvelt tevékenységeihez és visszanyerje függetlenségét megszokott életvitele során.

A fizioterápia szerepe a derékfájdalomban

A szakértő gyógytornász-fizioterapeuták tanácsadást, útmutatást és kezelést nyújtanak derékfájdalom esetén. Segítenek javítani az általános egészségi állapotot és jóllétet, miközben csökkentik a jövőbeli epizódok esélyét.

A derékfájdalmat fizikai és pszichológiai tényezők kombinációja is okozhatja. A gyógytornász szakember útmutatást tud adni ezekkel kapcsolatban, valamint segít egy egészségesebb életmód kialakításában.

A biopszichoszociális megközelítés

A krónikus derékfájás depresszióval, rossz életmódbeli szokásokkal, valamint a munkában és a társadalmi tevékenységekben való részvétel nehézségeivel járhat együtt. A különböző egészségügyi szakemberek, köztük a gyógytornász-fizioterapeuták együtt dolgoznak a derékfájás ezen különböző aspektusainak kezelésében. Alkalmazzák az úgynevezett biopszichoszociális megközelítést, és az alábbi három nézőpontot vizsgálják:



Biológiai: a derékfájás fizikai aspektusai.

Pszichológiai: a derékfájás érzelmi és mentális hatása, hogyan birkózik meg vele, milyen a stressz-szintje és a fájdalom érzékelése, félelme attól, hogy bármivel további károsodást okoz.



Szociális: ide tartozhat a családi élet, a támogatás, amit kap, azok a dolgok, amelyek rendelkezésre állnak, pl. olyan helyek, ahol biztonságosan mozoghat és/vagy sétálhat, vagy éppenséggel a munkahely támogatása.

Az önmenedzselés szerepe derékfájás esetén

Az önmenedzselés és a testmozgás a két leginkább ajánlott terápiás mód a derékfájás kezelésére. A gyógytornász szakember feladata, hogy segítsen egy olyan önmenedzselési program összeállításában, amely egyedi, és az adott páciens számára a legmegfelelőbb.

Ez a program a következőket tartalmazza:

- cselekvési terv, melynek segítségével **irányítani lehet a fájdalmat**, és lehetőséget nyújt, az újbóli kiegyensúlyozott életre

- támogatás, hogy visszanyerje **önbizalmát**, általa pedig **újra elhiggye, hogy számíthat a saját testére**. A **gerincünk erős**. Bár a mozdulatok eleinte fájdalmasak lehetnek, de a mozgékonyság fokozatos visszanyerésével és az újbóli aktivitással javulás érhető el

- A **mozgástól, sérüléstől** vagy az attól **való félelmet**, hogy a gyógyulás nem következik be, **le kell küzdeni**. Erre több terápiás módszer is alkalmas lehet, mint például a kognitív viselkedésterápia (KVT)

- annak megértése, hogy a **legtöbb derékfájás nem súlyos** állapot
- az **alvás fontosságának** belátása a derékfájás kezelésében

- a **stressz** és a stresszhelyzetek megfelelő **kezelése**, ugyanis ezek hozzájárulhatnak a derékfájás kialakulásához

- **fizikai aktivitás**

- a **dohányzás mellőzése**

- **társadalmi és munkahelyi tevékenységekben** való részvétel

- szükség esetén a munkakörnyezet **ergonómiai átalakításai**

Keressen fel egy gyógytornászt és konzultáljanak derékfájásának leghatásosabb kezelési lehetőségeiről



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Szeptember 8

www.world.physio/wptday