

## SAJTÓKÖZLEMÉNY

Dátum: 2024.09.03.

**Tárgy:** Fizioterápia világnapja, 2024. szeptember 08.

Szeptember 8-án ünnepli világnapját a gyógytornász-fizioterapeuták közössége szerte a világon, így Magyarországon is.

A jeles napot 1996 óta minden évben egy téma köré építi fel a Gyógytornász-Fizioterapeuták Világszövetsége, melynek a Magyar Gyógytornász-Fizioterapeuták Társasága is tagja.

**Ebben az évben a krónikus nem specifikus derékfájdalom a Világnapnap kiemelt témája. A Magyar Társaság szeretné minél több laikus figyelmét felhívni erre a globális szinten is vezető problémára!** Jelenlegi generációink vezető mozgásszervi panaszja nem specifikus derékfájdalom. 2020-ban a világon minden 13. embernek volt valamilyen fokú derékfájdalma már élete során. Amennyiben ez a tendencia tovább folytatódik, egyes felmérések szerint 2050-re 25-30%-al több embert érinthet ez az ijesztő jelenség.

A derékfájdalmat vizsgálva többségében a különböző orvosi és képalkotó - például MRI - vizsgálatok során nem látszik valamilyen szövet sérülése, a panasz egyértelmű kiváltójaként. Ekkor beszélünk nem specifikus derékfájdalomról, melyen alapvetően a célzott tornagyakorlatok tudnak a legtöbbet javítani. A derékfájdalom megelőzésében és kezelésében a gyógytornász-fizioterapeuták kimagaslóan széles egészségügyi ismeretekkel rendelkezve tudnak segítséget nyújtani. Pontosan ismerik azokat a módszereket, amelyek a fájdalom csillapítását szolgálják és panaszmentességet biztosítanak a mozgás segítségével.

A Magyar Gyógytornász-Fizioterapeuták Társasága kiemelt figyelmet fordít a lakosság mozgásegészségére, fontosnak tartjuk a tájékoztatást, legyen szó a megelőzés vagy a kezelés lehetőségeiről, nem utolsósorban az okok megértéséről. Honlapunkon és közösségi média felületeinket páciens edukációs anyagokat helyeztünk el a témában.

Tanácsok a gyógytornász-fizioterapeutáktól:

- Mozogjunk minél többet, minél változatosabban.
- Keressünk olyan mozgásformákat melyeket örömmel, rendszeresen végzünk.
- **Panasz esetén, ha az nem múlik, vagy folyamatosan súlyosbodik, forduljunk mielőbb egészségügyi szakemberhez!**

Ünnepeljük mozgással a Fizioterápia Világnapját szeptember 8-án, legyen az egy könnyű séta vagy egy intenzív edzés, gerincük meg fogja köszönni!

Magyar-Gyógytornász Fizioterapeuták Társasága,  
1088 Budapest, Vas u. 17.  
Telefon: +3614111208  
Email: info@gyogytornaszok.hu

