



World
PT Day
2024

MJÓBAKS VERKIR: YFIRLIT

#1

Mjóbaksværkir eru algengasta ástæða færniskerðingar á heimsvísu

619 milljónir

mannna upplifðu mjóbaksværki árið 2020, það eru 1 af hverjum 13 einstaklingum.

Það samsvarar

60%

aukningu frá 1990

Áætlað er að tilfellingum muni fjölga

843 milljónir

fram til 2050



Mjóbaksværkir eru algengir

Mjóbaksværkir geta komið á hvaða aldri sem er, og nánast allir munu upplifa þá einhvern tíma á ævinni – sem betur fer verða þeir eingöngu langvarandi (vara lengur en 3 mánuði) hjá minnihluta.



Hvað veldur mjóbaksværkjum?

90% mjóbaksværkja eru óskilgreindir. Það þýðir að það er enginn sérstakur vefur (líður, vöðvi, líðband eða hryggþófi) sem hægt er að segja að valdi verknum, og hann er ekki heldur vegna alvarlegra eða undirliggjandi sjúkdóma.

Mjóbaksværkir eru oft vegna samsettra þátta og jafnvel bestu myndgreiningarnar (eins og röntgen og segulólmskoðun) geta ekki greint skýrt hver orsök er í flestum tilfellum langvinnra mjóbaksværkja.

Eftir að sjúkráþjálfi eða lækni hefur skoðað þig, ættu þeir að geta greint þann litla hluta einstaklinga með mjóbaksværki sem þurfa myndgreiningu.



Hvenær á ég að leita aðstoðar vegna mjóbaksværkja

Margir einstaklingar með mjóbaksværki ná bata með lítilli eða engri meðferð. Hins vegar, ættirðu að ráðfæra þig við sjúkráþjálfara eða lækni eftir:

- 2-3 vikur ef verkurinn er ekki að minnka eða er versnandi, eða ef verkurinn hindrar þig í að sinna þínum daglegu athöfnum.
- 6 vikur ef verkurinn er óbreyttur, jafnvel þó þú getir framkvæmt þínar venjulegu athafnir.

Hvenær gæti mjóbaksværkurinn minn verið alvarlegur?

Þessi einkenni eru mjög sjaldgæf, en þú ættir að hafa samband við lækni ef þú upplifir einhver af þeim:

- Dvagblöðru og/eða meltingareinkenni, eins og erfiðleikar með að skila þvagi.
- Skert kynlífsstarfsemi, eins og skert skyn við samfarir.
- Minnkað skyn og kraftur í fótleggjum
- Vanlíðan samhliða mjóbaksværkjum, eins og t.d. að vera með hita.
- Þú ert eldri en 50 ára, og hefur fyrri sögu um krabbameinsgreiningu, líður illa, og ert með verk án greinilegrar skýringar.

Dú ættir einnig að leita til læknis ef þú hefur hlotið stærri áverka eins og við hátt fall eða sly.

Hvers konar meðferðir hjálpa gegn mjóbaksværkjum?

Sjúkráþjálfarar eru sérfræðingar í meðhöndlun mjóbaksværkja, og geta sniðið meðferð að þínum þörfum. Meðferðin þín gæti samanstáð af:



Fræðslu til að skilja hvernig þú getur meðhöndlað verkinn.



Lífstílsráðleggingum, meðal annars um líkamlega virkni, streitu og svefn.



Æfingum undir leiðsögn sjúkráþjálfara til að bæta styrk og líkamlega virkni.



Einföldum verkjalyfjum, eins og bólgueyðandi lyfjum sem innihalda ekki stera.

Af hverju að leita aðstoðar?

Langvarandi mjóbaksværkir geta haft veruleg áhrif á lífsgæði og eru tengdir við önnur heilsufarsvandamál. Því lengur sem þú ert með mjóbaksværki því líklegra er að þú munir upplifa takmarkanir á getu og virkni.

Að leita aðstoðar getur hjálpað þér að ná tökum á verknum og ná aftur þínni venjulegu virkni.

Mjóbaksværkir eru það heilsufarsvandamál þar sem endurhæfing myndi gagnast flestum. Af þeim sem sækja endurhæfingu hefur hún gagnast best þeim sem sækja hana vegna mjóbaksvandamála.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday