



World
PT Day
2024



MÝTUR VS



STAÐREYNDIR



MÝTA: Ég er með mikinn verk í bakinu svo ég hlýt að hafa skaðað það alvarlega.

STAÐREYND: Bakverkir geta valdið hræðslu, en þeir eru sjaldan hættulegir eða tengdir alvarlegum vefjaskaða eða lífsógnandi sjúkdómi – flestir einstaklingar ná góðum bata.



MÝTA: Ég ætti að hvíla mig og liggja í rúminu til að hjálpa bakinu að jafna sig.

STAÐREYND: Strax í kjölfar meiðsla getur það hjálpað að forðast ertandi hreyfingar. Hins vegar eru léttar hreyfingar og róleg aukning á athöfnum mikilvæg fyrir batarferlið þitt.



MÝTA: Ég þarf myndgreiningu til þess að vita hvað er að bakinu á mér.

STAÐREYND: Það er sjaldgæft að myndgreiningar sýni ástæður mjóbaksverkja. Svo kallaðar “óeðlilegar” niðurstöður eins og útbunganir í hryggþófum og slitbreytingar eru algengar og eðlilegar hjá flestum, án verkja, sérstaklega með hækkandi aldri.



MÝTA: Ég verð að sitja uppréttur vegna þess að slæm líkamsstaða er orsök bakverkjanna sem ég er með.

STAÐREYND: Það er engin ein fullkomin líkamsstaða. Fjölbreyttar stöður yfir daginn eru góðar fyrir bakið. Stöðurnar ættu að vera þægilegar og afslappaðar fyrir þig. Mismunandi líkamsstöður eru ein af staðreyndum lífsins.



MÝTA: Ég mun slíta bakinu á mér með því að beygja mig og lyfta hlutum.

STAÐREYND: Bakið þitt slitnar ekki með daglegu álagi og beygjum. Styrkjandi æfingar fyrir bakið ættu að gera þér kleift að lyfta þyngdum og þola aukið álag.



MÝTA: Mig verkjar þegar ég geri æfingar og hreyfi mig þannig að ég hlýt að vera að valda skaða.

STAÐREYND: Bakið þitt verður heilbrigðara með hreyfingu og líkamlegri virkni. Hryggsúlan er sterk og fær um að hreyfast örugglega og bera álag. Algengar viðvaranir um að vernda hryggsúluna eru ekki nauðsynlegar, og geta leitt til hræðslu og ofverndunar.



MÝTA: Sterk verkjalyf hjálpa mér að líða betur í bakinu fyrr.

STAÐREYND: Verkjalyf munu ekki hraða bataferlinu. Einföld verkjalyf eins og íbúfen, ættu bara að vera notuð samhliða öðrum úrræðum, eins og æfingum, og þá eingöngu til skamms tíma.



MÝTA: Ég verð að gera mikið af djúpvöðvaæfingum til að forðast mjóbaksverki.

STAÐREYND: Mjóbaksverkir eru ekki vegna veikra djúpvöðva. Rannsóknir sýna að sértækar djúpvöðvaæfingar skila ekki auknum árangri umfram það að gera almennar æfingar, eins og að ganga, fyrir verki og færniskerðingu.



MÝTA: Ég þarf að láta setja bakið á mér “aftur á réttan stað”

STAÐREYND: Mjóbaksverkir þýða ekki að eitthvað sé ekki á sínum stað og þurfi að leiðrétta það – bakið þitt er sterkt og fer ekki “úr stað”.



MÝTA: Ég verð að fara í aðgerð eða fá sprautu til að laga mjóbaksverkinn minn.

STAÐREYND: Skurðaðgerðir eða sprautur eru sjaldnast lækning við mjóbaksverkjum. Mælt er með æfingum og heilbrigðum lífsstíl til að bæta liðan og er það jafn árangursríkt en áhættan minni.



MÝTA: Ég er að eldast, svo það er eðlilegt að ég sé með mjóbaksverki.

STAÐREYND: Að eldast er ekki stór orsök mjóbaksverkja, en það að missa styrk getur verið orsök.



MÝTA: Því meiri sem verkurinn er, því meiri skemmd er í hryggsúlunni.

STAÐREYND: Meiri verkur þýðir ekki alltaf meiri skemmd. Einstaklingar með svipuð vandamál í hryggsúlunni geta fundið mjög ólíka verki.



Sjúkráþjálfari leiðbeinir þér og ráðleggur með hvaða hætti er best fyrir þig að vinna á mjóbaksverkjum.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday