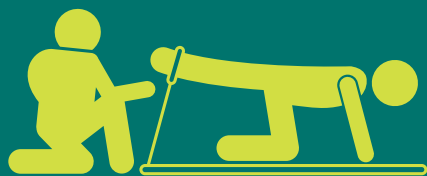




World
PT Day
2024

MJÓBAKSVERKIR OG SJÚKRAÞJÁLFUN



Endurhæfing er lykilþáttur í meðhöndlun mjóbaksverkja, til þess að styðja og fræða um eðli verksins, aðstoða við að ná bata, og snúa aftur til fyrri virkni og sjálfstæðis í daglegu lífi.

Hlutverk sjúkraþjálfunar við mjóbaksverkjum

Sjúkraþjálfarar eru sérfróðir í fræðslu og meðferð mjóbaksverkja. Þeir aðstoða við að bæta heilsu og líðan, á meðan þeir draga úr líkum þess að einkenni endurtaki sig.

Mjóbaksverkir geta orsakast af líkamlegum og sálrænum þáttum, sjúkraþjálfari getur leiðbeint um hvernig þú getur tileinkað þér betri venjur og heilbrigðari lífsstíl.

Líf-sál-félagslega nálgunin

Langvarandi mjóbaksverkir geta tengst andlegri vanlíðan, slæmum lífsstíl og erfiðleikum við að taka þátt í vinnu og félagslífi. Ólíkar heilbrigðisstéttir, þar á meðal sjúkraþjálfarar vinna í sameiningu við að meðhöndla þessar ólíku hliðar mjóbaksverkja. Heilbrigðisstarfsmaðurinn getur nýtt það sem er vitað um líf-sál-félagslegu nálgunina og horft til þessara þriggja þátta.



Líffræðilegir þættir: Eru líkamlegir þættir mjóbaksverkja.

Sálfræðilegir þættir: eru tilfinningaleg og andleg áhrif mjóbaksverkja, s.s. streita, hvernig þú tekst á við verkina og hvernig þú upplífir verkinn, t.d. ef þú ert hræddur við að valda frekari skaða.



Félagslegir þættir: Detta getur falið í sér fjölskylduáðstæður, hvaða stuðning þú hefur, þætti sem þú hefur aðgang að t.d. staði til að stunda æfingar á öruggan hátt, hvar þú vinnur og hvers konar vinnumhverfi þú ert í.

Þáttur sjálfs-meðferðar við mjóbaksverkjum

Sjálfs-meðferð og æfingar eru **lykilþættir** í meðferð vegna mjóbaksverkja.

Sjúkraþjálfari mun aðstoða þig við að setja upp sjálfs-meðferðaráætlun sem gagnast þér.

Þetta getur falið í sér:

- Að gera áætlun svo þú sért með stjórn á verknum þínum, og getir komist aftur til virkni og velliðunar.
- Að auka sjálfstraust og trú á bakinu þínu. Bakið þitt er sterkt. Þó hreyfingar geti verið sársaukafullar í upphafi, þá munu þær verða betri þegar þú nærð að endurheimta hreyfanleika og verða virkur aftur.
- Hvernig hægt er að yfirstíga hræðslu við hreyfingu og meiðslu, eða að ná ekki bata t.d. með hugrænni atferlismeðferð.



- Að skilja að flestir mjóbaksverkir eru **ekki alvarlegir**.
- Að skilja **mikilvægi svefns** við að takast á við mjóbaksverki.
- Að **stjórna streitu** og streitumiklum aðstæðum sem gætu haft áhrif á mjóbaksverkinn þinn.

- Að vera **líkamlega virkur**.
- Að **reykja ekki**.
- Að vera virkur í **félagslífi og á vinnumarkaði**.
- Að **stilla vinnuáðstæður** eins og best er á kosið.



Talaðu við sjúkraþjálfara um hvernig best er að meðhöndla mjóbaksverkinn þinn.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 September
www.world.physio/wptday