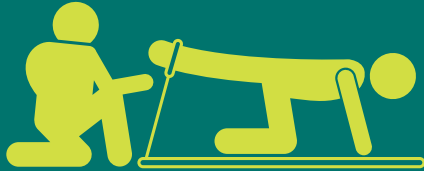




World  
PT Day  
2024

# FIZIOTERAPIJA UN MUGURAS LEJASDAĻAS SĀPES



Rehabilitācija ir nozīmīga jebkura veida un jebkurā muguras lejasdaļas sāpju posmā. Rehabilitācija ir svarīga, lai nomierinātu cilvēku un palīdzētu izprast sāpes, lai veicinātu atveseļošanos, atgriešanos pie aktivitātēm, kas sagādā prieku un saglabātu neatkarību ikdienas nodarbju veikšanā.

## Fizioterapijas loma muguras lejasdaļas sāpju gadījumos

Fizioterapeits sniedz profesionālus padomus, individuālus norādījumus un īsteno ārstēšanu muguras lejasdaļas sāpju gadījumos. Fizioterapeiti var palīdzēt uzlabot vispārējo veselības stāvokli un pašsajūtu, samazinot risku atkārtotām MLS epizodēm.

Dažādi fiziskie un psiho-sociālie faktori un to kombinācijas, var izraisīt MLS. Apzinot šos faktorus, fizioterapeits var sniegt ieteikumus pārmaiņām un rekomendācijas veselīgāka dzīvesveida ieviešanai.

## Bio-psiho-sociālā pieeja

Hroniskas MLS var būt saistītas ar depresīvām sajūtām, neveselīgiem dzīvesveida ieradumiem un grūtībām piedalīties darba un sabiedriskajās aktivitātēs. Veselības aprūpes profesionāļi, tai skaitā fizioterapeiti, sadarbojas, lai palīdzēt risināt dažādus MLS faktorus.

Speciālisti izmanto tā saucamo Bio-psiho-sociālo modeli, aptverot trīs perspektīvas:



**Bioloģisko:** fiziskie faktori, kas saistīti ar tavām MLS

**Psiholoģiskie:** emocionālo un psihisko faktoru saistība ar tavām MLS, MLS pārvaldīšanas mehānismi, stresa līmenis un sāpju uztveres mehānismi, piemēram, kā sāpes ietekmē baiļu sajūtu, bailes pastiprināt bojājumu



**Sociālie:** šie faktori var ietvert tavu ģimenes dzīvi, to, kāda atbalsta sistēma tev ir ikdienā, lietas, kas ir pieejamas, piemēram, vietas, kur vingrot vai doties drošās pastaigās, jautājumus par darbu un iztikas līdzekļu iegūšanu

## Paš-palīdzības loma muguras lejasdaļas sāpju gadījumos

Pašpalīdzības pasākumi un strukturēts vingrojumu plāns ir visbiežāk rekomendētie ieteikumi MLS ārstēšanā. Fizioterapeits palīdzēs izveidot tev pielāgotu programmu ar pašpalīdzības pasākumiem.

Tā varētu iekļaut:

- plānu kā tev pārņemt kontroli pār sāpēm un atgriezties ierastajā dzīves ritmā

- iedrošinājumu atkal uzticēties savai mugurai. Tavs mugurkauls ir stiprs. Lai arī sākotnēji kustības var radīt sāpes, tās mazināsies līdz ar kustīguma atgriešanos un aktivitāšu atgūšanu

- ieteikumus kā pārvarēt bailes no kustībām un traumām, vai no sajūtas, ka nepaliek labāk, piemēram, izmantojot kognitīvi biheiviorālā terapijas elementus(KBT)



- izpratnes veidošanu par MLS nopietnību

- izglītošanu par miega nozīmi MLS mazināšanā

- stresa mazināšanas un satraucošu situāciju pārvaldīšanas veidus, kas var ietekmēs MLS

- rekomendācijas kā saglabāt fiziskās aktivitātes

- izslēgt tabakas lietošanu

- sniegt iedrošinājumu iesaistīties **sabiedriskajās un darba aktivitātēs**

- **ergonomiski pielāgot** darba vidi, ja nepieciešams



**Runā ar fizioterapeitu par to, kā vislabāk pārvaldīt sāpes muguras lejasdaļā**



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8.septembris

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)