



Več na **skupajzdravje.si**
ali pri vašem osebnem zdravniku

Miti o bolečini v hrbtu

Kaj drži in kaj ne?

»Če me boli hrbet,
moram počivati v postelji.«



Dolgotrajno mirovanje lahko poslabša težave.
Za okrevanje sta pomembna lažje gibanje
in vračanje k vsakodnevnim dejavnostim.



»Če imam bolečine, ne smem telovaditi.«



Prilagojeno gibanje je eden najbolj učinkovitih
načinov obvladovanja bolečine v hrbtu.

»Dviganje bremen in upogibanje škodujeta hrbtu.«



Hrbtenica je ustvarjena za gibanje in prenašanje obremenitev. Z močnimi
mišicami in pravilnim načinom je dvigovanje bremen lahko varno.



»Če me boli hrbet, potrebujem močna protibolečinska zdravila.«



Zdravila lahko pomagajo ublažiti trenutno bolečino,
vendar sta za okrevanje pomembnejša gibanje in vadba.

»Za odpravo bolečine v hrbtu potrebujem operacijo ali injekcije.«



Pri večini ljudi to ni potrebno. Učinkovita sta redno
gibanje in aktivno obvladovanje težav.



Prevedeno in prirejeno po: World PT day 2024, Myths vs facts

Miti o bolečini v hrbtu

Več na
skupajzdravje.si
ali pri vašem
osebnem
zdravniku



Kaj drži in kaj ne?



»Bolečina pomeni,
da je hrbet poškodovan.«



Bolečina ne pomeni nujno poškodbe.
Bolečina v hrbtu običajno ni nevarna
in večina ljudi dobro okreva.

»Močnejša kot je bolečina, hujša je okvara hrbtenice.«



Moč bolečine ni vedno povezana z obsegom telesne okvare.
Zaznavanje bolečine je odvisno od številnih dejavnikov.



»Izvid rentgena ali magnetne resonance vedno pokaže vzrok bolečine.«



Slikanje pogosto ne pokaže vzroka bolečine. Spremembe na
slikovnih preiskavah so pogoste tudi pri osebah brez bolečin.

»Za bolečino v hrbtu je vedno kriva slaba drža.«



Ni ene same »pravilne« drža. Za hrbtenico sta ključna
redno spreminjanje položajev in gibanje.



»Bolečina v hrbtu je normalen del staranja.«



Bolečini se lahko izognemo tudi v starosti.
Z rednim gibanjem lahko ostanemo brez težav tudi v poznejših letih.

Prevedeno in prirejeno po: World PT day 2024, Myths vs facts