



World
PT Day
2024

MÝTY

VS

FAKTA



MÝTUS: Hodně mě bolí záda, to musí být tím, že jsem si je vážně poškodil.

FAKT: Bolest zad může být děsivá, ale zřídka je nebezpečná nebo spojena s vážným poškozením tkání, nebo život ohrožující nemocí – většina lidí s LBP se dobře zotaví.



MÝTUS: Potřebuji vyšetření rentgenem nebo jinou zobrazovací metodou, abych věděl, co mám se zády.

FAKT: Rentgenové snímky či MRI zřídka ukazují příčinu bolesti dolní části zad. Takzvané „abnormální nálezy“ na snímku, jako jsou vyboulené disky, degenerace disků a artritida, jsou běžné a normální u většiny lidí bez bolesti, zejména s přibývajícím věkem.



MÝTUS: Ohýbáním se a zvedáním předmětů si ničím záda.

FAKT: Záda se neničí při každodenním zatěžování a ohýbání se. Postupné zvyšování síly zad by vám mělo umožnit zvedat váhy a zátěže různými způsoby.



MÝTUS: Silné léky proti bolesti mi pomohou, abych se co nejdříve cítil lépe.

FAKT: Léky proti bolesti vaše zotavení neurychlí. Jednoduché léky proti bolesti, jako je ibuprofen, by se měly užívat pouze spolu s dalšími opatřeními, jako je například cvičení. A i tak by měly být užívány pouze krátkou dobu.



MÝTUS: Potřebuji, aby mi někdo „narovnal záda“.

FAKT: To že vás bolí dolní část zad neznamená, že se v nich něco octlo mimo své místo a že je potřeba to vrátit zpět – vaše záda jsou silná a jen tak se „nevychýlí“.



MÝTUS: Stárnu, takže mě budou bolet záda.

FAKT: Stárnutí není hlavní příčinou bolesti dolní části zad, ale ztráta síly její příčinou být může.



MÝTUS: Měl bych odpočívat a zůstat v posteli, aby se moje záda zotavila.

FAKT: Bezprostředně po zranění může vyhýbání se činností, které bolest zhoršují, pomoci ji zmírnit. Nicméně lehké cvičení a postupný návrat k běžným činnostem jsou důležité pro vaše zotavení.



MÝTUS: Bolí to, když cvičím a hýbu se, takže si tím ničím záda.

FAKT: Záda se stávají zdravějšími s pohybem a fyzickou aktivitou. Páteř je silná a schopná bezpečného pohybu a zátěže. Běžná varování o tom, že máme chránit páteř, nejsou nutná a mohou vést k obavám a nadměrné ochraně zad.



MÝTUS: Musím sedět rovně, protože špatné držení těla způsobuje mou bolest zad.

FAKT: Neexistuje jedno dokonalé držení těla. Mít různá držení těla během dne je pro záda dobré. Tyto různé pozice by pro vás měly být pohodlné. Rozdíly v držení těla jsou přirozenou součástí života.



MÝTUS: Musím hodně cvičit abych posílil střed těla a vyhnul se bolestem dolní části zad.

FAKT: Bolest dolní části zad není způsobena slabým středem těla. Důkazy ukazují, že pokud jde o bolest a invaliditu, tak děláni specifických cvičení zaměřených na střed těla nenabízí žádný zvláštní přínos oproti obecnému cvičení, např. chůzi.



MÝTUS: Potřebuji operaci nebo injekce, aby se moje bolest zad vyléčila.

FAKT: Operace a injekce velmi zřídka vedou k vyléčení. Cvičení a sebekontrola jsou doporučována a ukázaly se být stejně přínosné s menším rizikem.



MÝTUS: Čím větší bolesti mám, tím více je má páteř poškozena.

FAKT: Větší bolest neznamená vždy větší poškození. Lidé s podobnými problémy s páteří mohou cítit velmi různou intenzitu bolesti.



Váš fyzioterapeut vám poradí, jak nejlépe zvládat
bolest dolní části zad.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. Září

www.world.physio/wptday