



World
PT Day
2024

MJÓBAKSVERKIR OG SJÚKRAÞJÁLFUN



Endurhæfing er lykilþáttur í meðhöndlun mjóbaksvirkja, 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 mjóbaksvirkjum

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

Mjóbaksvirkir 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 mjóbaksvirkir 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 mjóbaksvirkja. Heilbrigðisstarfsmaðurinn getur nýtt það sem er vitað um líf-sál-félagslegu nálgunina og horft til þessara þriggja þátta.



Líffræðilegir þættir: eru líkamlegir þættir mjóbaksvirkja.

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



Félagslegir þættir: Þetta 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 vinnuumhverfi þú ert í.

Þáttur sjálfs-meðferðar við mjóbaksvirkjum

Sjálfs-meðferð og æfingar eru lykilþættir í meðferð vegna mjóbaksvirkja.

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 vellíðunar.
- 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 meiðsli, eða að ná ekki bata t.d. með hugrænni atferlismeðferð.



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



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 September
www.world.physio/wptday