

Rolul kinetoterapiei în managementul durerii lombare de origine mecanică

Aveți dureri de spate în zona lombară care persistă mai mult de 3-6 luni? O echipă multidisciplinară formată din medici specialiști, kinetoterapeut, psiholog, și dietetician vă poate ajuta în lupta dumneavoastră cu durerea cronică. În tratamentul durerii lombare de origine mecanică, kinetoterapia are un rol esențial în modificarea stilului de viață și a modelelor vicioase de mișcare pe care le folosim zilnic. Impactul durerii lombare cronice asupra calității vieții este semnificativ, astfel încât se poate ajunge la limitarea participării persoanei la cele mai comune activități zilnice și în unele cazuri, la întreruperea serviciului.

Care sunt pașii de urmat?

Vă prezentați la medicul specialist (neurolog, reumatolog, ortoped) care va preciza un diagnostic și va exclude alte cauze ale durerii de origine non-mecanică (traumatice, infecțioase, tumorale). Dacă medicul specialist vă recomandă kinetoterapie, vă puteți adresa kinetoterapeutului pentru terapie.

Care sunt principalii factori de risc pentru apariția durerii lombare de origine mecanică?

- Posturi statice vicioase și repetitive la serviciu, în mașină sau acasă
- Serviciu ce presupune stat pe scaun un timp îndelungat
- Activități ce conțin răsuciri și aplecări frecvente ale trunchiului
- Activități ce presupun ridicare/transport/împingere de obiecte grele
- Serviciu ce presupune stat pe scaun sub influența unor vibrații (ex. șoferi de basculantă)

- Activități ce conțin aceleași mișcări repetitive cu corpul aplecat în față (ex. zidari, menajere)
- Curburi deviate sau exagerate ale coloanei vertebrale

Cum vă poate ajuta kinetoterapeutul?

Kinetoterapeutul evaluează situația din punct de vedere funcțional (aliniament postural, modele de mișcare vicioase sau compensatorii) și evaluează factorii de risc individuali care întrețin sau generează durerea. În cadrul unei evaluări puteți descoperi, deseori, că postura pe care o folosiți sau modul în care vă mișcați zilnic vă poate influența negativ durerea de spate (ex. modul cum mă aplec când aspir covorul, cum ridic și transport un obiect mai greu, etc.). Kinetoterapeutul va identifica acei factori mecanici și comportamentali legați de mișcarea sau postura zilnică, care întrețin durerea și vă va ajuta să-i eliminați sau să-i țineți sub control. Pe lângă recomandările posturale și corectarea modelelor vicioase de mișcare, kinetoterapeutul poate concepe un plan de exerciții fizice terapeutice, individualizat, care are rolul de a corecta sau minimaliza deviațiile posturale și implicit compensările funcționale apărute în urma acestora.

Ce ar trebui să fac acum?

După ce ați fost diagnosticat de medic și evaluat funcțional de către kinetoterapeut, veți fi intrat deja în posesia unui set de informații și instrumente cu care să puteți face față mai eficient problemei cu care vă confrunțați zilnic. Este foarte important ca decizia de a solicita ajutorul specialiștilor să o faceți cât mai rapid după apariția problemei. Abordarea terapeutică timpurie asigură rezultate mai rapide. Ce vă rămâne de făcut este să reușiți să vă schimbați treptat stilul de viață și să puneți în practică recomandările făcute de specialiști. Un alt aspect foarte important de subliniat este să înțelegeți că rolul dumneavoastră în propria recuperare este determinant în obținerea rezultatelor pe care vi le doriți

(ameliorarea/eliminarea durerii, evitarea intervenției chirurgicale). Kinetoterapeutul vă va sprijini să aveți un stil de viață activ, cu recomandări personalizate, în funcție de nevoile și obiectivele pe care le aveți.

Și nu în ultimul rând, o atitudine pozitivă poate face diferența, deoarece “Pesimismul n-a câștigat niciodată vreo bătălie.”