



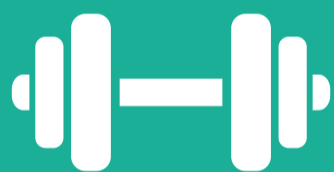
Bolesti dolní části zad jsou celosvětově **nejčastější** příčinou **invalidity**.

Pouze **1 - 5%** bolestí dolní části zad jsou způsobené **vážným**

onemocněním nebo zraněním.

Cvičení pomáhá rozvíjet mobilitu a sílu.

Ohýbání se a zvedání



břemen jsou normální činnosti bezpečné pro tělo – mnoho typů cvičení včetně silového tréninku může mít pro vaše zdraví velké benefity

Chronická bolest



Chronická bolest je významný **celosvětový problém.**

Fakta o bolesti:

Akutní bolest nás varuje před možným poškozením tkání v našem těle. Může se vyskytnout po operaci, po zranění, někdy i bez konkrétního důvodu.

Většina **chronických bolestí** již nebývá spojená s poškozením tkání a může přetrvávat i několik let.

Pohyb a cvičení jsou součástí všech doporučení pro léčbu chronické bolesti – zeptejte se svého fyzioterapeuta, co pro sebe můžete udělat.



Movement for Health
World Physical Therapy Day



UNIFY



World Confederation
for Physical Therapy
www.wcpt.org

Co je chronická bolest?

Chronická, přetrvávající nebo dlouhodobá bolest je bolest trvající déle než 3 měsíce.

Obvykle je definovaná jako bolest **přetrvávající i po době**, která je potřebná pro uzdravení tkáně po poškození úrazem, přetížením nebo operací.



Chronická bolest je významný celosvětový **zdravotní problém**.



Bolesti dolní části zad způsobují **více invalidity** než ostatní typy bolesti.

Nejčastější oblasti výskytu chronické bolesti a její příčiny:



Bolest dolní části zad



Bolest v oblasti krční a hrudní páteře



Revmatoidní artritida



Artróza



Bolest ramene



Bolesti hlavy



Rakovina



Fibromyalgie

Fakta o bolesti:

Akutní bolest nás varuje před možným poškozením tkáně a obvykle se objeví náhle jako důsledek konkrétní události, např.: operace, porod, zlomenina nebo trauma.

Chronická bolest nemá žádný biologický účel a nevztahuje se k nebezpečí poškození tkáně. Chronická bolest je považována na chorobný stav, který může přetrvávat měsíce i roky.

Přestože tkáň není poškozená, bolest přetrvává jako odpověď na precitlivělé vnímání hrozby poškození organismu.

Jak vám může pomoci fyzioterapie?

Fyzioterapie pomáhá lidem s chronickou bolestí osvojit si dovednosti, které potřebují ke zvládnutí svého stavu. Fyzioterapie pomáhá zvyšovat aktivitu a kvalitu života.

Přínosy pohybu a cvičení při chronické bolesti:



Flexibilita

Udržet si pohyblivost a ohebnost



Síla

Pomáhá budovat svalstvo a udržovat svalový systém



Srdce a cévy

Důležité pro kardiovaskulární systém



Emoce

Zlepšuje náladu a obecně pohodu

Cvičení je součástí všech doporučení pro léčbu chronické bolesti – zeptejte se svého fyzioterapeuta, co můžete pro sebe udělat.



Movement for Health
World Physical Therapy Day



UNIFY



World Confederation for Physical Therapy
www.wcpt.org



Fyzioterapie pomáhá lidem s chronickou bolestí osvojit si dovednosti, které potřebují ke **zvládnání svého stavu**, dále pomáhá zvyšovat aktivitu a **zlepšovat kvalitu života**.

Promluvte si s fyzioterapeutem o tom, jak být opět aktivní.
Získejte zpět kontrolu. • Zvládněte svoji bolest.



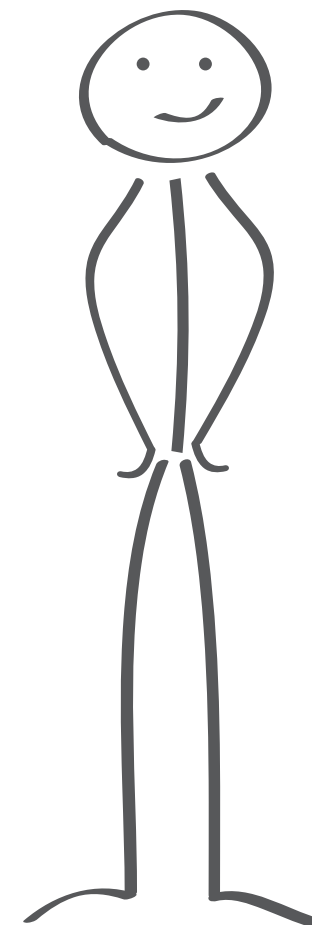
This leaflet has been produced by:

World Confederation for Physical Therapy
Victoria Charity Centre
11 Belgrave Road
London
SW1V 1RB
United Kingdom

© World Confederation for Physical Therapy 2019
www.wcpt.org



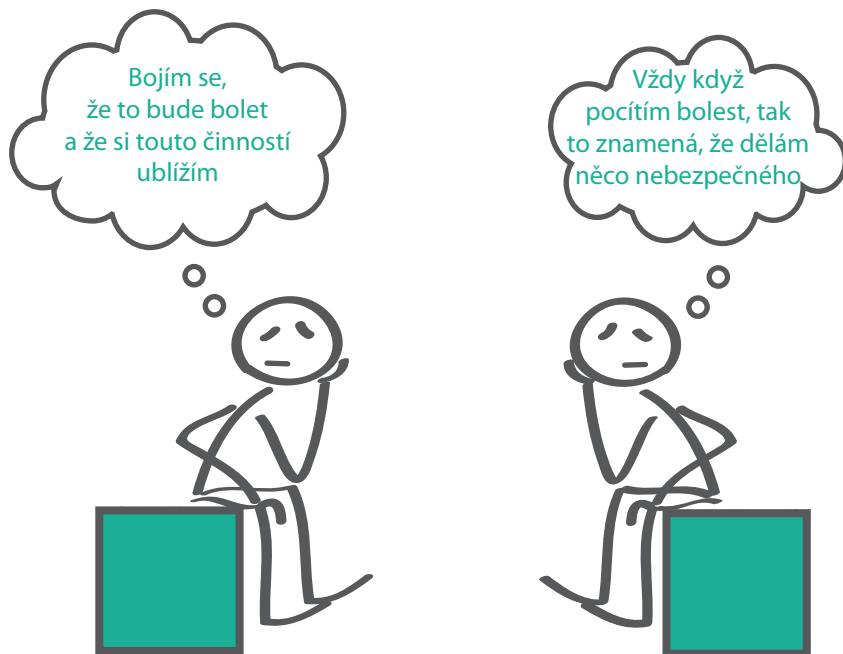
Zvládnání chronické bolesti



Chronická bolest je významný celosvětový zdravotní problém a spolu s bolestí dolní části zad je nejčastější příčinou invalidity.

Chronická bolest ztěžuje mnoha lidem život, může vést ke strachu a úzkosti.

Řada lidí pociťuje bolesti během běžných činností, nebo při sportovní aktivitě. To způsobuje ztrátu kontroly nad každodenním životem, což může vést k depresím, společenské izolaci.



Jak využít cvičení pro znovuzískání kontroly

- Začněte pomalu se svým fyzioterapeutem, který Vám pomůže stanovit si cíle a dosáhnout jich pomocí **specifického cvičebního programu**
- Fyzioterapeut Vám pomůže porozumět bolesti, což omezí strach ze zranění a umožní Vám **zvládnout bolest**
- Se zvyšováním fyzické aktivity si všimnete, že zvládáte **více s menší bolestí**
- Naučíte se **soustředit na pohyb** a navzdory bolesti si užijete větší kvalitu života

Jak s Vámi bude fyzioterapeut pracovat?

Pomůže Vám:

- porozumět tomu, že **bolest funguje jako alarm**, který je při chronické bolesti často příliš **snadno aktivován**
- **omezit strach z bolesti**
- **pochopit příčiny bolesti a možnosti řešení**
- **najít vhodné pohybové aktivity**
- **získat sebedůvěru**
- **k návratu do zaměstnání**



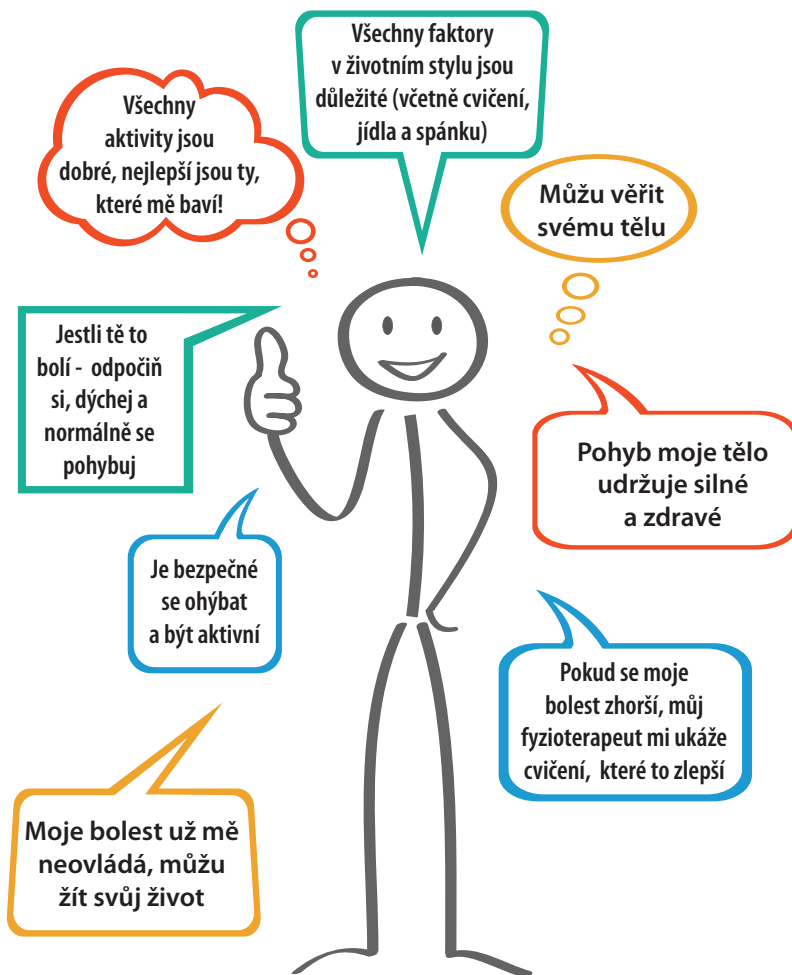
Fyzioterapeuti mají jedinečné schopnosti a dovednosti pro individuální péči o pacienta.

Cvičení je součástí všech doporučení pro léčbu chronické bolesti – fyzioterapeuti jsou odborníci na cvičení a budou schopni Vás provést potřebnými aktivitami a naučit samostatnosti v technikách pro zvládání Vaší bolesti

Mějte bolest pod kontrolou

Fyzioterapeuti pracují s lidmi, aby jim pomohli mít bolest pod kontrolou.

Pochopení bolesti a její kontrola:



Interpretace bolesti

- lidé, kteří negativně vnímají svou bolest, ji většinou nadhodnocují
- lidé, kteří pozitivně přijímají bolest mají lepší prognózu
- lidé, kteří mají bolesti hybného systému, často vnímají své tělo jako křehké, které se může lehce zranit
- lidé, kteří svou bolest přičítají strukturální příčině, jsou více náchylní k tomu, že budou mít větší úroveň postižení a nízké očekávání od léčby

Fyzioterapeuti Vám pomohou pochopit, jak v ochranném systému těla bolest funguje, a jak snadno a brzy je při chronických stavech aktivována.

Pomohou vám snížit strach spojený s bolestí a pomohou vám k pochopení bolesti a získání důvěry, tak abyste mohli dělat aktivity, které jste dříve kvůli bolesti dělat nemohli.



Cvičení je součástí všech doporučení pro léčbu chronické bolesti – zeptejte se svého fyzioterapeuta, co můžete udělat.

Mýty o chronické bolesti



Snímek ze zobrazovacích metod určuje diagnózu.

Omyl

Přestože snímek z rentgenu, CT, magnetické rezonance může být v mnoha případech prospěšný, nálezy jako degenerace ploténky, artróza, deformace či trhliny v ploténce jsou běžné i u lidí, kteří netrpí bolestí a nemusí být nutně příčinou Vaší bolesti.



Bolest způsobuje další poškození.

Omyl

Úroveň bolesti, kterou cítíte, často neodpovídá poškození tkáně. Dokonce ani bolestivá činnost není přesným příznakem poškození. Fyzioterapeut vám může pomoci vytvořit plán pro bezpečný pohyb.



Ohýbání se a zvedání břemen zhoršuje bolesti spodní části zad.

Omyl

Ač může být ohýbání a zvedání břemen bolestivé ve spodní části zad, rozvoj mobility a síly při těchto pohybech je důležitý. Mnoho typů cvičení včetně tréninku se závažím mohou být prospěšné.



Měl/a bych zůstat v posteli a odpočívat.

Omyl

Návrat k pohybu a práci je pro zotavení a předcházení recidivě lepší než odpočinek v posteli. Nečinnost a klid na lůžku delší než dva dny se neukazují jako prospěšné.



Silné léky proti bolesti (opioidy) mi pomohou zvládat bolest.

Omyl

Řešit bolest pomocí opiátů v lepším případě zamaskuje tělesné problémy a oddálí či zabrání zotavení, v horším případě se mohou projevit jako nebezpečné.



Operace je moje jediná šance na zlepšení.

Omyl

Operace a intervenční postupy mají nanejvýš jen velmi omezenou roli při řešení bolesti zad. Pouze asi 1-5% bolestí dolní části zad je způsobeno vážným onemocněním nebo zraněním.



Moje bolest a omezená pohyblivost znamenají, že nemohu nic dělat.

Omyl

Lidé s pesimistickým myšlením ohledně bolesti jsou polapeni v začarovaném kruhu odmítavého jednání, bolesti a invalidity. Fyzioterapeut vám může pomoci bolest vysvětlit, přerušit tento kruh a zmírnit bolest.

Cvičení je součástí všech doporučení pro léčbu chronické bolesti – zeptejte se svého fyzioterapeuta, co můžete udělat.



Movement for Health
World Physical Therapy Day



UNIFY



**World Confederation
for Physical Therapy**
www.wcpt.org