BÓL PRZEWLEKŁY

Na całym świecie **ból dolnego odcinka kręgosłupa** powoduje **więcej niepełnosprawności** niż jakakolwiek inna dolegliwość

Tylko około **1-5%** przypadków bólu dolnego odcinka kręgosłupa jest spowodowana **poważnymi chorobami lub urazami**

Ćwiczenia mogą przyczynić się do poprawy **ruchomości i siły**. **Schylanie się i podnoszenie** przedmiotów to normalne ruchy **bezpieczne dla organizmu** – wiele **ćwiczeń**, w tym trening siłowy, może przynieść duże **korzyści**

Ból przewlekły jest istotnym **globalnym** obciążeniem zdrowotnym

Fakty o bólu

Ostry ból alarmuje nas o potencjalnym uszkodzeniu tkanek. Może wystąpić po zabiegu chirurgicznym lub urazie, ale czasami może się zdarzyć bez konkretnego powodu.

Ból przewlekły najczęściej nie wiąże się z uszkodzeniem tkanek i może trwać przez wiele lat.

Terapia ruchowa jest zawarta we wszystkich wytycznych dotyczących leczenia bólu przewlekłego - zapytaj Twojego fizjoterapeutę, eksperta od ćwiczeń

Movement for Health
World Physical Therapy Day

World Confederation for Physical Therapy
www.wcpt.org