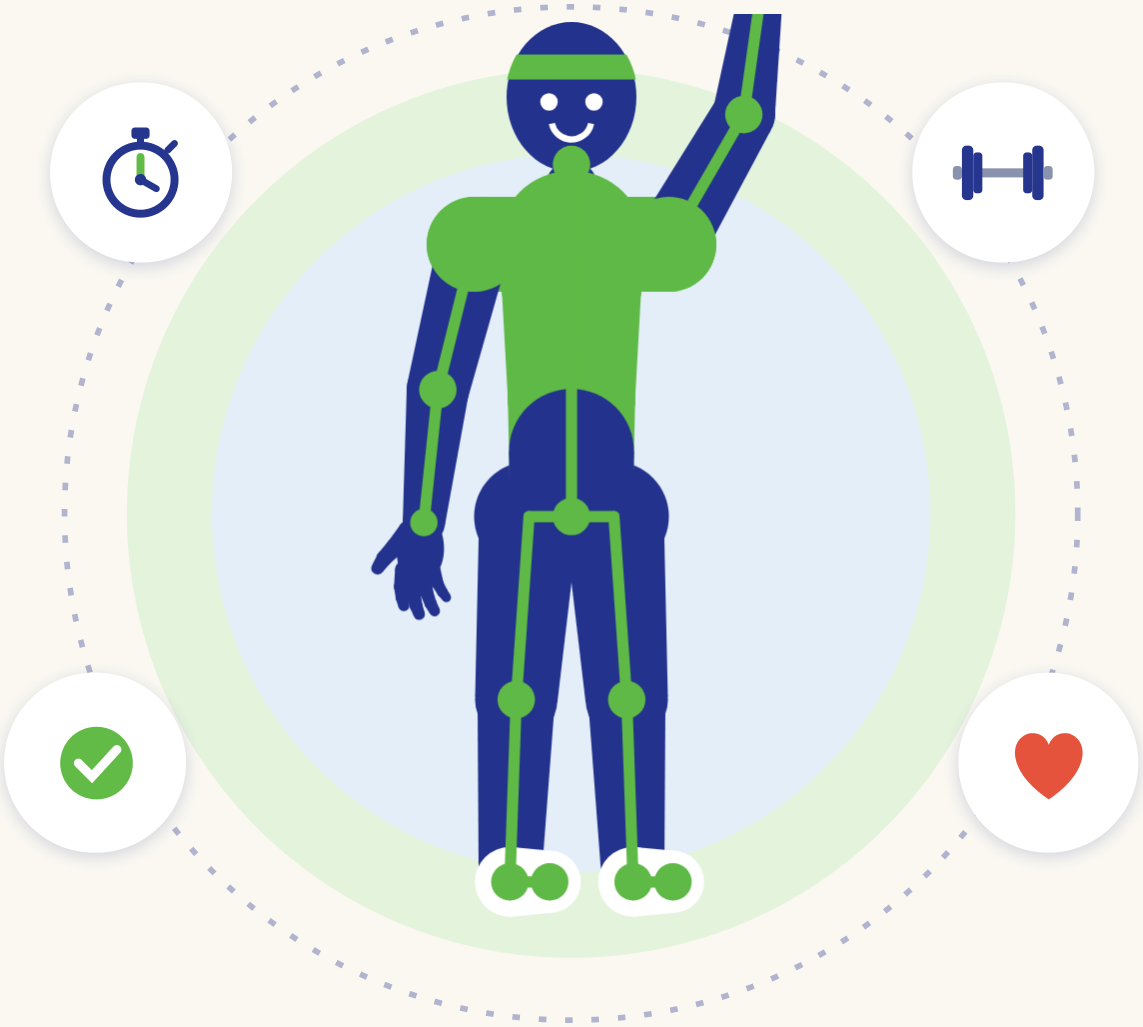
GABINET FIZJOTERAPII · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Pokonaj ból pleców z Toppie

Boli Cię dolna część pleców? Dowiedz się, dlaczego boli i co możesz zrobić sam.
Z wyjaśnieniami i ćwiczeniami od fizjoterapeutów Fysio Topfit.



ZROZUMIEĆ · RUCH · SIŁA · ZAPOBIEGAĆ

CO ZNAJDZIESZ W TEJ KSIĄŻCE?

Prawie każdy kiedyś ma ból pleców. Zwykle nie ma poważnej przyczyny i ból mija sam. Ta książka pomoże Ci zacząć.

1 Dlaczego bolą mnie plecy? s. 3

2 Jak przebiega ostry ból pleców s. 4

3 Mity i fakty s. 5

4 Ćwiczenia na plecy s. 6

5 Ból pleców w codziennym życiu s. 7

6 Kiedy szukać pomocy? s. 8

7 Mój plan s. 9

WSKAZÓWKA Zabierz tę książkę na wizytę w Fysio Topfit. Razem sprawdzimy, co jest dla Ciebie ważne.

DLACZEGO BOLĄ MNIE PLECY?

U 9 na 10 osób nie ma wyraźnej przyczyny. Nazywa się to niespecyficznym bólem pleców.



1

WRAŻLIWE, NIE ZEPSUTE

Mięśnie, stawy i nerwy są chwilowo bardziej wrażliwe.

2

SYSTEM ALARMOWY

Ból to ostrzeżenie układu nerwowego, a nie oznaka uszkodzenia.

3

CZYNNIKI

Zły sen, stres i mało ruchu nasilają ból.

4

PROMIENIOWANIE

Ból może promieniować do pośladka lub nogi.

ZDJĘCIE LUB REZONANS?

Zwykle niepotrzebne. Zmiany widać też u osób bez bólu.

PRZEPUKLINA?

Przepuklina też zwykle ustępuje sama, w ciągu 6 do 12 tygodni.

ZAPAMIĘTAJ Twoje plecy są silne. Ból nie oznacza, że coś jest zepsute.

JAK PRZEBIEGA OSTRY BÓL PLECÓW

Przy ostrym bólu pleców najlepszym lekiem jest trochę cierpliwości.

Kiedy	Czego możesz się spodziewać?
Dzień 1-3	Zwykle najbardziej bolesne. Spokojny ruch pomaga zmniejszyć ból.
Od tygodnia do 10 dni	Zwykle wyraźnie lepiej. Nadal mocno boli? Umów wizytę.
Tydzień 6	Większość osób znów robi prawie wszystko.
Po 3 miesiącach	Nadal mocno boli? Razem sprawdzimy, co hamuje powrót do zdrowia.

CO POMAGA W PIERWSZYCH DNIACH?

Pozostań w ruchu, chodź na krótkie spacery, w razie potrzeby bierz leki przeciwbólowe i jeśli możesz, pracuj dalej.

DŁUŻEJ NIŻ 6 TYGODNI?

Wtedy często rolę odgrywają sen, stres i strach przed ruchem. Pomożemy Ci w tym.

ZAPAMIĘTAJ Nawet jeśli ból wraca, jest to nieprzyjemne, ale niegroźne.

MITY I FAKTY

O bólu pleców krąży wiele opowieści.

MIT

Przy bólu pleców trzeba leżeć płasko.

FAKT

Leżenie w łóżku spowalnia powrót do zdrowia.

MIT

Kręg jest przesunięty.

FAKT

Kręgi nie wyskakują tak po prostu.

MIT

Podnoszenie z okrągłymi plecami jest niebezpieczne.

FAKT

Twoje plecy mogą się zginać. Ciężkie dźwiganie wprowadzaj stopniowo.

MIT

Dobra postawa zapobiega bólowi pleców.

FAKT

Zmiana pozycji jest ważniejsza niż jedna idealna postawa.

ZAPAMIĘTAJ Ruch to najlepsze lekarstwo dla Twoich pleców.

BÓL PLECÓW

Zobacz filmy

ĆWICZENIA NA PLECY

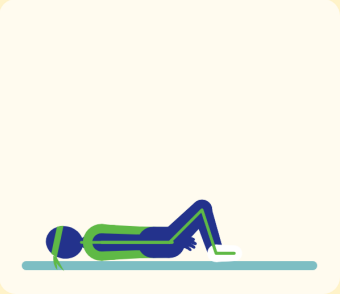
Wykonuj te ćwiczenia codziennie, spokojnie po 10 razy.

ĆWICZENIA Z TOPPIE



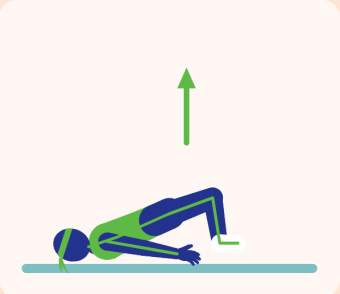
1. KOCI GRZBIET

Na dłoniach i kolanach: na zmianę wyginaj plecy w łuk i w dół.



2. KOLANA DO KLATKI

Na plecach: spokojnie przyciągnij jedno lub oba kolana do siebie.



3. MOSTEK

Unieś biodra i powoli opuść.

SPACER

Codziennie kilka krótkich spacerów.

PÓŹNIEJ

Buduj siłę: przysiady, podnoszenie, fitness.

ZAPAMIĘTAJ Trochę bólu podczas ruchu jest dozwolone.

BÓL PLECÓW W CODZIENNYM ŻYCIU

Jak pozostać w ruchu, nie przekraczając swoich granic.



WSKAZÓWKA TOPPIE

Lepiej często trochę niż raz za dużo.

PRACA

Pracuj dalej, w razie potrzeby w dostosowany sposób. To pomaga w powrocie do zdrowia.

SIEDZENIE

Co pół godziny wstań na chwilę.

PODNOSZENIE

Blisko ciała, uginając kolana, jeśli to wygodne.

SEN

Znajdź wygodną pozycję, np. z poduszką między kolanami.

LEKI PRZECIWBÓLOWE

Są dozwolone, abyś mógł się dalej ruszać.

STRES

Relaks i sen zmniejszają ból.

WSKAZÓWKA Przeczytaj też „Zrozumieć ból z Toppie”.

KIEDY SZUKAĆ POMOCY?

Z większością bólów pleców poradzisz sobie sam.

ZIELONY: CO TYDZIEŃ JEST LEPIEJ

Tak trzymaj i ruszaj się dalej.

POMARAŃCZOWY: UMÓW WIZYTĘ

Po tygodniu do 10 dni nadal mocno boli albo boisz się ruszać.

CZERWONY: OD RAZU ZADZWOŃ DO LEKARZA RODZINNEGO

Problemy z oddawaniem moczu lub stolca, drętwienie w okolicy pośladków, osłabienie nogi, gorączka.

BEZ SKIEROWANIA

Możesz od razu umówić wizytę w Fysio Topfit.

REFUNDACJA

Sprawdź na fysiotopfit.nl/vergoedingswijzer.

ZAPAMIĘTAJ Masz wątpliwości? Lepiej zadzwonić o raz za dużo.

MÓJ PLAN

Uzupełnij razem z fizjoterapeutą, co będziesz robić.

Tydzień	Co robię?	Jak poszło?
Tydzień 1-2		
Tydzień 3-4		
Tydzień 5-8		
Tydzień 9-12		
Potem		

MÓJ CEL (CO CHCĘ ZNOWU MÓC ROBIĆ?)

.....

.....

WSKAZÓWKA Konkretny cel pomaga wytrwać.

Fysio Topfit

Fizjoterapia w Ter Aar, Boskoop i Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Strona internetowa fysiotopfit.nl
Filmy z ćwiczeniami
topfitmettoppie.nl

Ta książka jest uzupełnieniem leczenia. Nie zastępuje indywidualnej porady. Jeśli masz wątpliwości lub dolegliwości się nasilają, skontaktuj się z Fysio Topfit lub swoim lekarzem rodzinnym.

© Fysio Topfit · Pokonaj ból pleców