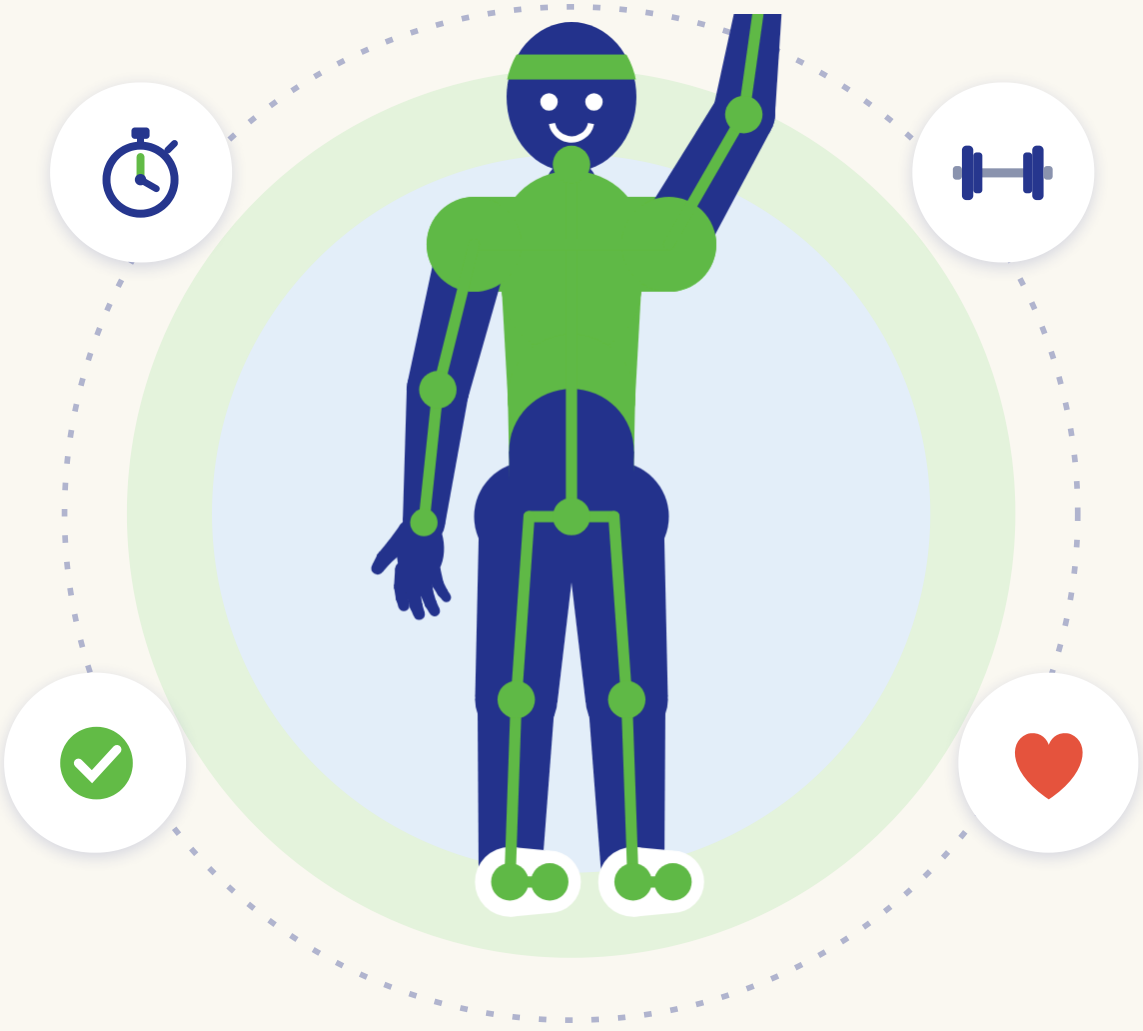
TOPFIT FYSIO

КАБІНЕТ ФІЗІОТЕРАПІЇ · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Переможіть біль у спині з Toppie

Болить поперек? Дізнайтеся, чому болить і що ви можете зробити самі.
З поясненнями та вправами від фізіотерапевтів Fysio Topfit.



ЗРОЗУМІТИ · РУХАТИСЯ · СИЛА · ЗАПОБІГТИ

ЩО Є У ЦІЙ КНИЖЦІ?

Майже в кожного колись болить спина. Зазвичай немає серйозної причини, і біль минає сам. Ця книжка допоможе вам почати.

1 Чому болить моя спина? с. 3

2 Як минає гострий біль у спині с. 4

3 Міфи і факти с. 5

4 Вправи для спини с. 6

5 Біль у спині в повсякденному житті с. 7

6 Коли звертатися по допомогу? с. 8

7 Мій план с. 9

ПОРАДА Візьміть цю книжку на прийом у Fysio Topfit. Разом ми подивимося, що важливо саме для вас.

ЧОМУ БОЛИТЬ МОЯ СПИНА?

У 9 з 10 людей немає чіткої причини. Це називають неспецифічним болем у спині.



1

ЧУТЛИВА, А НЕ ЗЛАМАНА

М'язи, суглоби та нерви тимчасово стали чутливішими.

2

СИГНАЛІЗАЦІЯ

Біль — це попередження нервової системи, а не ознака пошкодження.

3

ЧИННИКИ

Поганий сон, стрес і мало руху посилюють біль.

4

ВІДДАЧА

Біль може віддавати в сідницю або ногу.

ЗНІМОК ЧИ МРТ?

Зазвичай не потрібні. Зміни видно й у людей без болю.

ГРИЖА?

Грижа теж зазвичай минає сама, за 6–12 тижнів.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ Ваша спина сильна. Біль не означає, що щось зламано.

ЯК МИНАЄ ГОСТРИЙ БІЛЬ У СПИНІ

При гострому болю в спині найкращі ліки — трохи терпіння.

Коли	Чого очікувати?
День 1-3	Зазвичай найболючіше. Спокійний рух допомагає зменшити біль.
Від тижня до 10 днів	Зазвичай помітно краще. Досі сильно болить? Запишіться на прийом.
Тиждень 6	Більшість людей знову робить майже все.
Через 3 місяці	Досі сильно болить? Разом з'ясуємо, що гальмує одужання.

ЩО ДОПОМАГАЄ В ПЕРШІ ДНІ?

Рухайтеся, гуляйте потроху, за потреби приймайте знеболювальне і, якщо можете, продовжуйте працювати.

ДОВШЕ 6 ТИЖНІВ?

Тоді часто впливають сон, стрес і страх рухатися. Ми допоможемо вам із цим.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ Навіть якщо біль повертається, це неприємно, але не небезпечно.

МІФИ І ФАКТИ

Про біль у спині ходить багато історій.

МІФ

При болю в спині треба лежати.

ФАКТ

Постільний режим сповільнює одужання.

МІФ

Хребець змістився.

ФАКТ

Хребці не вискакують просто так.

МІФ

Піднімати з круглою спиною небезпечно.

ФАКТ

Ваша спина може згинатися. Важке піднімання нарощуйте поступово.

МІФ

Правильна постава запобігає болю в спині.

ФАКТ

Змінювати положення важливіше, ніж одна ідеальна постава.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ Рух — найкращі ліки для вашої спини.

БІЛЬ У СПИНІ

Подивіться відео

ВПРАВИ ДЛЯ СПИНИ

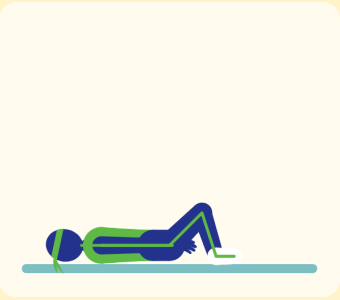
Виконуйте ці вправи щодня, спокійно по 10 разів.

ВПРАВИ З TOPPIE



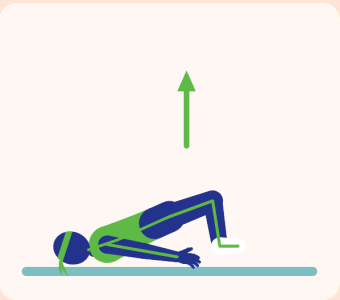
1. КРУГЛА І ПРОГНУТА СПИНА

На руках і колінах: по черзі округлюйте та прогинайте спину.



2. КОЛІНА ДО ГРУДЕЙ

Лежачи на спині: спокійно підтягніть одне або обидва коліна до себе.



3. МІСТОК

Підніміть сідниці й повільно опустіть.

ХОДЬБА

Щодня кілька коротких прогулянок.

ПІЗНІШЕ

Нарощуйте силу: присідання, піднімання, фітнес.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ Трохи болю під час руху — це нормально.

БІЛЬ У СПИНІ В ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ

Як залишатися в русі й не переходити свою межу.



ПОРАДА ВІД TOPPIE

Краще часто потроху, ніж один раз забагато.

РОБОТА

Продовжуйте працювати, за потреби в легшому режимі. Це допомагає одужанню.

СИДІННЯ

Щопівгодини ненадовго вставайте.

ПІДНІМАННЯ

Близько до тіла, згинаючи коліна, якщо так зручно.

СОН

Знайдіть зручне положення, наприклад з подушкою між колінами.

ЗНЕБОЛЮВАЛЬНІ

Можна, щоб ви могли рухатися далі.

СТРЕС

Відпочинок і сон зменшують біль.

ПОРАДА Прочитайте також «Зрозуміти біль з Toppie».

КОЛИ ЗВЕРТАТИСЯ ПО ДОПОМОГУ?

З більшістю болів у спині ви впораєтеся самі.

ЗЕЛЕНИЙ: ЩОТИЖНЯ КРАЩЕ

Продовжуйте й рухайтеся далі.

ПОМАРАНЧЕВИЙ: ЗАПИШІТЬСЯ НА ПРИЙОМ

Через тиждень–10 днів досі сильно болить, або ви боїтеся рухатися.

ЧЕРВОНИЙ: ОДРАЗУ ТЕЛЕФОНУЙТЕ СІМЕЙНОМУ ЛІКАРЮ

Проблеми із сечовипусканням чи випорожненням, оніміння в ділянці сідниць, слабкість у нозі, гарячка.

БЕЗ НАПРАВЛЕННЯ

Ви можете одразу записатися до Fysio Topfit.

ВІДШКОДУВАННЯ

Дивіться fysiotopfit.nl/vergoedingswijzer.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ Сумніваєтеся? Краще зателефонувати зайвий раз.

МІЙ ПЛАН

Заповніть разом із фізіотерапевтом, що ви робитимете.

Тиждень	Що я роблю?	Як пройшло?
Тиждень 1-2		
Тиждень 3-4		
Тиждень 5-8		
Тиждень 9-12		
Потім		

МОЯ МЕТА (ЩО Я ХОЧУ ЗНОВУ МОГТИ?)

.....

.....

ПОРАДА Конкретна мета допомагає не здаватися.

Fysio Topfit

Фізіотерапія в Ter Aar, Boskoop і 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

Телефон 085-0514000
Ел. пошта blijftopfit@fysiotopfit.nl
Вебсайт fysiotopfit.nl
Відео з вправами topfitmettoppie.nl

Ця книжка доповнює ваше лікування. Вона не замінює особисту консультацію. Якщо ви сумніваєтеся або скарги посилюються, зверніться до Fysio Topfit або свого сімейного лікаря.

© Fysio Topfit · Переможіть біль у спині