



Η φυσιοθεραπεία βοηθά τα άτομα με χρόνια πόνο να αναπτύξουν τις δεξιότητες που χρειάζονται για να διαχειριστούν και να ελέγξουν την κατάσταση τους, να αυξήσουν την δραστηριότητα τους και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους

Μίλησε με κάποιον φυσιοθεραπευτή για το πώς να γίνεις ξανά δραστήριος
Πάρε πίσω τον έλεγχο • Διαχειρίσου τον πόνο σου



Ελεύθερη Μετάφραση: Γραμματεία Π.Σ.Φ.
Το φυλλάδιο αυτό ετοιμάστηκε από:
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



Ο χρόνιος πόνος, είναι μια σημαντική παγκόσμια επιβάρυνση της υγείας, ιδιαίτερα η οσφυαλγία η οποία προκαλεί μεγαλύτερη αναπηρία από οποιαδήποτε άλλη πάθηση.

Για πολλούς, ο χρόνιος πόνος μπορεί να δυσκολέψει την ζωή και να οδηγήσει σε αισθήματα φόβου, αποφυγής και σε συμπεριφορές διαφυγής.

Πολλά άτομα βιώνουν αύξηση του πόνου κατά τις καθημερινές τους δραστηριότητες ή όταν προσπαθούν να είναι πιο δραστήριοι. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να χάνουν γενικά τον έλεγχο στην καθημερινή τους ζωή και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη, κοινωνική απομόνωση και μείωση της συμμετοχής.



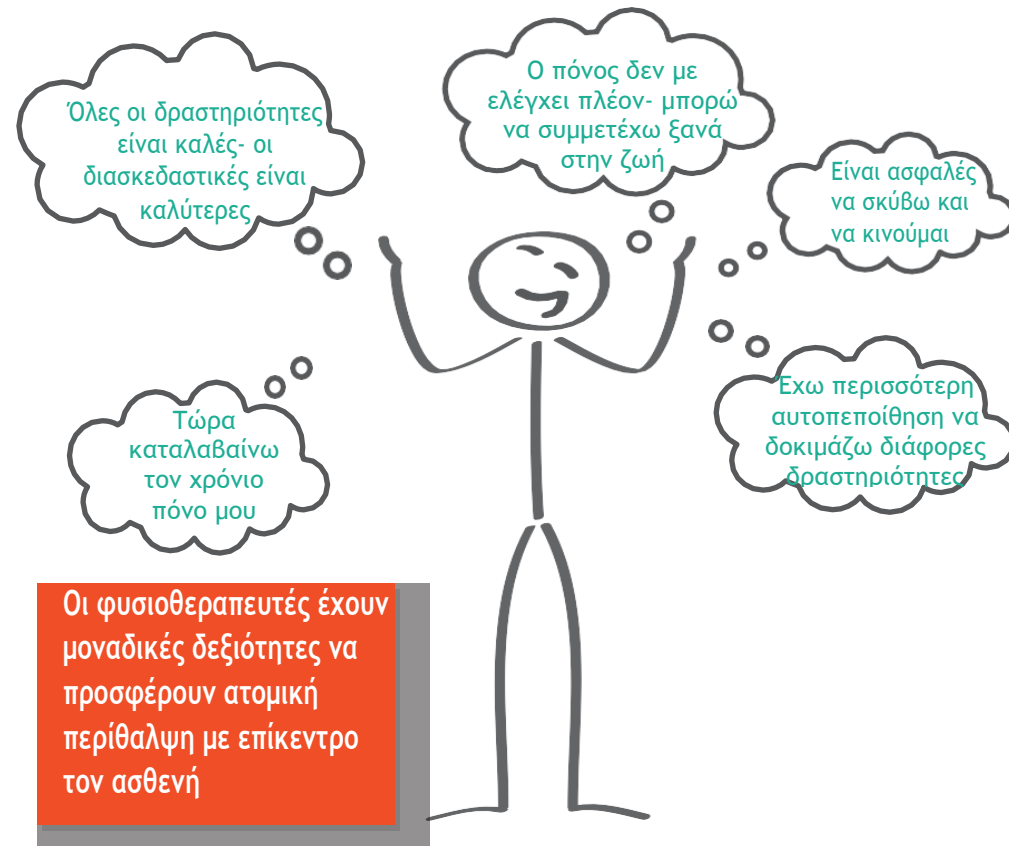
Πώς μπορείς να χρησιμοποιήσεις την θεραπευτική άσκηση για να επανακτήσεις τον έλεγχο

- Ο/η φυσιοθεραπευτής/τρια σου, χρησιμοποιώντας **αξιολογούμενες δραστηριότητες και πρόγραμμα άσκησης**, θα σε βοηθήσει σιγά σιγά να αναγνωρίσεις και να πετύχεις τους στόχους σου
- Ο/η φυσιοθεραπευτής/τρια σου, θα σε βοηθήσει να κατανοήσεις καλύτερα τον πόνο- αυτό θα μειώσει τον φόβο σου ότι θα βλάψεις τον εαυτό σου και θα σε βοηθήσει να **ελέγξεις καλύτερα τον πόνο**
- Καθώς θα κινείσαι περισσότερο και θα συμμετέχεις σε περισσότερες δραστηριότητες, θα αντιληφθείς ότι μπορείς να κάνεις **περισσότερα, με λιγότερο πόνο**.
- Θα μάθεις να εστιάζεις σε αυτά που μπορείς να κάνεις, παρά τον πόνο, για να απολαμβάνεις καλύτερης ποιότητας ζωή.

Η θεραπευτική άσκηση συμπεριλαμβάνεται σε όλες τις κατευθυντήριες οδηγίες για την θεραπεία του χρόνιου πόνου- οι φυσιοθεραπευτές είναι εξειδικευμένοι και είναι ικανοί να σε καθοδηγήσουν να συμμετέχεις σε δραστηριότητες και να σε βοηθήσουν να μάθεις τεχνικές αυτοδιαχείρισης του πόνου σου.

Πώς θα εργαστεί μαζί σου ο/η φυσιοθεραπευτής/τρια;

- Θα σε βοηθήσει να αντιληφθείς πως ο πόνος είναι ένα **ενσωματωμένο σύστημα**, ο οποίος όταν είναι χρόνιος, συχνά **ενεργοποιείται πολύ εύκολα**
- Θα σε βοηθήσει να **μειώσεις τον φόβο που ταυτίζεις με τον πόνο**
- Θα σε **ενημερώσει** για την πάθηση σου και **τις επιλογές που έχεις για την διαχείριση της**
- Θα σε **ενθαρρύνει** να λαμβάνεις μέρος σε σωματική δραστηριότητα με ασφαλές τρόπο
- Θα εξερευνήσει μακροπρόθεσμες στρατηγικές για να **αποκτήσεις αυτοπεποίθηση**
- Θα σε καθοδηγήσει δια μέσου της διαδικασίας συμμετοχής σου σε δραστηριότητες επώδυνες, που σε φοβίζουν ή που αποφεύγεις για να **αποκτήσεις ξανά τον έλεγχο**
- Θα σε βοηθήσει να **παραμείνεις ή να επιστρέψεις στη δουλειά σου**



Οι φυσιοθεραπευτές έχουν μοναδικές δεξιότητες να προσφέρουν ατομική περίθαλψη με επίκεντρο τον ασθενή