




Παγκοσμίως  
η **οσφυαλγία**  
προκαλεί **μεγαλύτερη**  
**αναπηρία** από  
οποιαδήποτε άλλη  
πάθηση.

Περίπου μόνο το **1-5%**  
των περιπτώσεων  
οσφυαλγίας  
προκαλείται από  
**σοβαρή ασθένεια**  
ή **τραυματισμό**.

Η **θεραπευτική άσκηση**  
μπορεί να βοηθήσει στην  
ανάπτυξη **της κινητικότητας**  
**και της δύναμης**.

Η **κάμψη της Σ.Σ.** και η  
**ανύψωση βάρους**   
είναι φυσιολογικές  
κινήσεις και είναι **ασφαλείς**  
για το σώμα.

Πολλές μορφές **θεραπευτικής**  
**άσκησης**, μαζί και οι ασκήσεις  
με βάρη, μπορούν να  
αποφέρουν **μεγάλα οφέλη**  
στους πάσχοντες.

# ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ



Ο **χρόνιος πόνος**  
επιβαρύνει  
σημαντικά  
την **υγεία παγκοσμίως**

## Τι ισχύει για τον πόνο:

Ο **οξύς πόνος** μας ειδοποιεί για  
πιθανή βλάβη των ιστών.

Μπορεί να παρουσιαστεί μετά από  
χειρουργική επέμβαση ή τραυματισμό,  
αλλά μερικές φορές εμφανίζεται  
χωρίς συγκεκριμένο λόγο.

Ο **χρόνιος πόνος** συνήθως  
δεν σχετίζεται με βλάβη ιστών  
και μπορεί να συνεχίζεται  
για πολλά χρόνια.

Η θεραπευτική άσκηση συμπεριλαμβάνεται  
σε όλες τις οδηγίες για την αντιμετώπιση  
του χρόνιου πόνου.

Συμβουλευτείτε τον φυσικοθεραπευτή σας,  
τον ειδικό της θεραπευτικής άσκησης.