

# Χρόνιος πόνος - οι 7 μύθοι



**Με μια τομογραφία θα έχω διάγνωση; **ΛΑΘΟΣ****

Παρόλο που μια ακτινογραφία, αξονική τομογραφία ή μαγνητική τομογραφία μπορεί ορισμένες φορές να φανεί χρήσιμη, ευρήματα όπως ο εκφυλισμός του δίσκου, η αρθρίτιδα, η προβολή δίσκου και οι ρωγμές, είναι συνηθισμένες ακόμα και σε άτομα που δεν παρουσιάζουν πόνο και δεν είναι απαραίτητα αυτή η αιτία του πόνου σας.



**Εάν πονάει, προκαλώ ζημιά ; **ΛΑΘΟΣ****

Το επίπεδο του πόνου που βιώνει κανείς, αποτελεί μη επαρκές κριτήριο αξιολόγησης ενός τραυματισμού ή βλάβης των ιστών. Ακόμα και αν μια δραστηριότητα προκαλεί πόνο, αυτό δεν αποτελεί ακριβή ένδειξη για το ότι δημιουργεί και ζημιά. Ένας φυσικοθεραπευτής μπορεί να σας βοηθήσει δημιουργώντας ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα ώστε να κινείστε με ασφάλεια.



**Το να σκύβω και να σηκώνομαι θα χειροτερεύσει τον πόνο στην μέση μου; **ΛΑΘΟΣ****

Μπορεί το να σκύβετε και να σηκώνεστε να σας προκαλεί πόνο στη μέση, αλλά η βελτίωση της κινητικότητας σας και η ενδυνάμωση σας ώστε να μπορείτε να σκύβετε και να σηκώνεστε, είναι πολύ σημαντικό. Πολλά είδη ασκήσεων, συμπεριλαμβανομένων και των ασκήσεων με βάρη, μπορεί να επιφέρουν ευεργετικά αποτελέσματα.



**Ο πόνος μου και η περιορισμένη λειτουργικότητα σημαίνει ότι δεν υπάρχει τίποτα που μπορώ να κάνω; **ΛΑΘΟΣ****

Οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν απαισιόδοξα και με αρνητισμό τον πόνο, παγιδούνται σε έναν φαύλο κύκλο μιας διαρκούς αποφυγής, πόνου και αναπηρίας. Ένας φυσικοθεραπευτής μπορεί να βοηθήσει στην κατανόηση του πόνου, χρησιμοποιώντας τις κατάλληλες ασκήσεις ώστε να σπάσει αυτό τον κύκλο και να ελαττώσει τον πόνο.



**Η χειρουργική επέμβαση είναι η μόνη μου ευκαιρία βελτίωσης; **ΛΑΘΟΣ****

Οι χειρουργικές επεμβάσεις και οι επεμβατικές διαδικασίες διαδραματίζουν πολύ περιορισμένο ρόλο, αν όχι και καθόλου, στη αντιμετώπιση του πόνου. Μόνο το 1% - 5% των περιπτώσεων πόνου στην μέση, προκαλείται εξαιτίας σοβαρής ασθένειας ή τραυματισμού.

## Αλήθεια

Η θεραπευτική άσκηση περιλαμβάνεται πάντα στις οδηγίες για την αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου.

Ρωτήστε τον φυσικοθεραπευτή σας, τον ειδικό εμπειρογνώμονα



**Θα πρέπει να παραμείνω στο κρεβάτι και να ξεκουραστώ;**

**ΛΑΘΟΣ**

Η επιστροφή στην δουλειά και σε σωματικές δραστηριότητες είναι πολύ καλύτερο για την αποθεραπεία και την αποφυγή της υποτροπής από το να παραμείνετε στο κρεβάτι. Η ακινησία και η ανάπαυση στο κρεβάτι για περισσότερες από δύο ημέρες δεν έχει αποδειχτεί ποτέ ότι είχε ωφέλεια.



**Ισχυρά παυσίπονα (οπιοειδή) θα βοηθήσουν στην αντιμετώπιση του πόνου μου; **ΛΑΘΟΣ****

Λύσεις που επικεντρώνονται στα οπιοειδή για την αντιμετώπιση του πόνου, απλά υποκρύπτουν τα σωματικά προβλήματα και καθυστερούν ή παρεμποδίζουν την αποκατάσταση και στη χειρότερη περίπτωση μπορεί να αποδειχθούν επικίνδυνα ή ακόμη και θανατηφόρα.