



World
PT Day
2024

כאבי גב תחתון: סקירה כללית

כאבי גב תחתון (Low back pain- LBP) הם הגורם המוביל למוגבלות ברחבי העולם

#1

619 מיליון אנשים חוו כאב גב תחתון בשנת 2020, כלומר 1 מכל 13 אנשים.



הנתונים מציגים עלייה של 60% מאז שנת 1990



מספר מקרי כאבי הגב התחתון צפוי לעלות מ-843 מיליון עד שנת 2050

כאבי גב תחתון הינם תופעה נפוצה

כאב גב תחתון יכול להופיע בכל גיל, וכמעט כל אדם יחווה כאב מסוג זה במהלך חייו. למרבה המזל הכאב הופך לזמני (נמשך מעל לשלושה חודשים) רק בחלק קטן מהמקרים.



מה גורם לכאבי גב תחתון?

90% מכאבי הגב התחתון הם לא ספציפיים, כלומר לא נמצא גורם ספציפי (מפרק, שריר, רצועה, דיסק) שגורם לכאב, והוא לא נגרם בגלל מחלה חמורה ספציפית.



כאבי גב תחתון נגרמים בדרך כלל בשל שילוב של גורמים ואפילו אמצעי הדימות הטובים ביותר (כגון צילום רנטגן או אר-אר-איי MRI)

אינם יכולים לזהות גורם ברור לרוב מקרי כאבי הגב התחתון הכרוניים.

לאחר שהרופא או הפיזיותרפיסט שלך בדקו אותך, הם אמורים להיות מסוגלים לזהות את מיעוט האנשים הסובלים מכאבי גב תחתון אשר זקוקים לדימות/סריקה.

מתי לפנות לעזרה עבור כאבי הגב התחתון שלך

אנשים רבים עם כאבי גב תחתון מחלימים בעזרת טיפול מינימלי, או ללא טיפול כלל. עם זאת, כדאי לך להתייעץ עם הפיזיותרפיסט או הרופא שלך לאחר:

- 2-3 שבועות אם לא חל שיפור ברמת הכאב שלך, הכאב מחמיר, או מגביל אותך בביצוע פעילויות היומיום שלך.
- 6 שבועות אם הכאב שלך נשאר ללא שינוי, גם אם אתה מסוגל להמשיך בביצוע פעילויות היומיום שלך.

מתי כאבי הגב התחתון שלך עלולים להיות חמורים?

התסמינים הבאים נדירים מאוד, אך עליך לפנות לרופא אם אתה חווה אחד מהם:

- תסמיני שלפוחית השתן או המעינים, כגון קושי במתן שתן
 - ליקויים בתפקוד המיני, כגון אובדן תחושה במהלך קיום יחסי מין
 - אובדן תחושה וכוח ברגליים
 - הרגשה לא טובה שמתלווה לכאב הגב שלך, למשל חום
 - אתה מעל גיל 50, עם היסטוריה של סרטן, אתה לא מרגיש טוב והתחיל לך כאב גב ללא סיבה ידועה.
- מומלץ גם לפנות לייעוץ רפואי במידה ונפצעת בעקבות טראומה כגון נפילה או תאונה.

אילו סוגי טיפולים עוזרים לכאבי גב תחתון?

פיזיותרפיסטים מתמחים בטיפול בכאבי גב תחתון, ויכולים להציע לך טיפול שיוזמם לצרכים שלך. הטיפול שלך עשוי לכלול שילוב של האפשרויות הבאות:

הדרכה על מנת להבין כיצד לנהל את הכאב שלך



טיפים לאורח חיים הכוללים עצות לגבי פעילות גופנית, ניהול מתחים ושינה



תרגול בהשגחת פיזיותרפיסט לשיפור הכוח וחזרה לפעילויות פיזיות



משככי כאבים פשוטים, כגון אקמול, אופטלגין, אבופרופ



למה לפנות לעזרה?

כאבי גב תחתון כרוניים עלולים להשפיע באופן משמעותי על איכות החיים שלך וקשורים למצבים בריאותיים נוספים. ככל שאתה סובל מכאבי גב תחתון לאורך זמן רב יותר, עולה הסיכוי שתחווה מגבלות בדברים שאתה מסוגל לעשות. להשיג עזרה יכול לסייע לך לנהל את כאב הגב שלך ולחזור לבצע את פעילויות היומיום שאתה רגיל לעשות.

בין המצבים הבריאותיים שיכולים להפיק תועלת משיקום, כאב גב תחתון הוא המצב ממנו מספר האנשים הגדול ביותר יכול להפיק תועלת באמצעות שיקום.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 בספטמבר

www.world.physio/wptday