

FAKTY NA TEMAT BÓLU PLECÓW (POLISH TRANSLATION)

- Ból pleców RZADKO wiąże się z poważnym uszkodzeniem tkanek lub stanem zagrażającym życiu.
- Zdjęcia rentgenowskie i skany często NIE pokazują przyczyny bólu.
- Plecy NIE „wychodzą z miejsca” i są bardzo mocne.
- Twoje plecy mogą stać się mocniejsze i zdrowsze dzięki regularnemu ruchowi i ćwiczeniom.
- Stopniowe obciążanie pleców poprzez wykonywanie ruchów zginania i podnoszenia jest BEZPIECZNE i może wzmocnić plecy.
- NIE ma idealnej postawy, garbienie się NIE uszkodzi pleców.
- Poprawa snu i ogólnego stanu zdrowia jest również ważna w przypadku bólu pleców.
- Zabiegi takie jak operacja, zastrzyki i silne leki NIE są zbyt skuteczne na dłuższą metę i często mają negatywne skutki uboczne.
- Ból pleców często można złagodzić dzięki odpowiedniemu leczeniu. Więc nawet jeśli zmagasz się z nim od dawna, niezależnie od wieku, NIE poddawaj się i wybierz dobry plan, którego możesz się trzymać.



Zeskanuj ten kod QR lub kliknij ten link,
<https://www.uhcv.nhs.uk/self-care/>
uzyskać dostęp do przewodnika
samoopieki nad bólem pleców