

ΤΟ ΚΟΥΙΖ ΓΙΑ ΜΙΑ ΥΓΙΗ ΠΛΑΤΗ

Μπορεί ο τρόπος ζωής σας να προκαλέσει πόνο στην πλάτη σας;

Σκέφτεστε σωστά για τον πόνο στην πλάτη σας;

Απαντήστε σε αυτό το κουίζ και δείτε πόσο υγιής θα είναι η πλάτη σας στο μέλλον.



Μια σύντομη υποτροπή πόνου στην πλάτη είναι συνηθισμένη και πολλοί από εμάς θα την έχουν σε κάποια φάση της ζωής τους.

Τα καλά νέα είναι ότι μπορείτε να προλάβετε τον πόνο ώστε να μη γίνει χρόνιος.

Μπορείτε να διαχειριστείτε εσείς τον πόνο σας και όχι να σας διαχειρίζεται αυτός.

Απλά απαντήστε **ΝΑΙ** ή **ΟΧΙ** μετρήστε τις απαντήσεις σας και...

Αν κάνω την ίδια δραστηριότητα π.χ. να ξεχορτίζω, να σκουπίζω, να κάθομαι στον Η/Υ κ.τ.λ. αλλάζω θέση συχνά.

ΝΑΙ ΟΧΙ

Αν έχω πόνο στην πλάτη σκέφτομαι ότι είναι καλύτερα να συνεχίσω τις δραστηριότητες της καθημερινής μου ζωής και εξακολουθώ να πηγαίνω στη δουλειά μου.

ΝΑΙ ΟΧΙ

Ασκούμαι (περπατώ, κολυμπώ, ποδηλατώ κ.τ.λ.) για 30 λεπτά 5 φορές την εβδομάδα.

ΝΑΙ ΟΧΙ

Ο πόνος στην πλάτη είναι μέρος της ζωής μας και πρέπει να μάθουμε να τον ελέγχουμε και να μην τον αφήνουμε να μας ελέγχει τη ζωή.

ΝΑΙ ΟΧΙ

Αν κάθομαι ή στέκομαι για 30 λεπτά σηκώνομαι και κινούμαι για μερικά λεπτά.

ΝΑΙ ΟΧΙ



5 ΝΑΙ = ΜΠΡΑΒΟ !!!

Φαίνεται ότι σκέφτεστε με το σωστότερο τρόπο για την πλάτη σας. Αν στο μέλλον έχετε

πόνος στην πλάτη, θα είστε σε θέση να το χειριστείτε σωστά και να αποκατασταθείτε σύντομα!!



3-4 ΝΑΙ = ΧΑΜΗΛΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Ίσως να πρέπει να αναθεωρήσετε τον τρόπο που χειρίζεστε τον πόνο στην πλάτη σας. Αυξήστε τις δραστηριότητές σας και μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε τη διάρκεια του πόνου. Ο φυσιοθεραπευτής σας είναι το κατάλληλο άτομο να σας δώσει συμβουλές για το πώς να αντιμετωπίσετε θετικά τον πόνο σας και να κρατήσετε δραστήριοι.



0-2 ΝΑΙ = ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Με αυτό τον τρόπο ζωής που κάνετε αν παρουσιαστεί πόνος στη πλάτη σας θα είναι μακροχρόνιος. Αν έχετε περιστασιακές ή συστηματικές υποτροπές πόνου στην πλάτη που σας περιορίζουν τις δραστηριότητες, ζητήστε συμβουλές από το φυσιοθεραπευτή σας. Μπορεί να σας βοηθήσει να χειριστείτε τον πόνο σας και να βελτιώσετε την ποιότητα ζωής σας.

