



2

בצעו כל פעילות גופנית שאתם נהנים ממנה. אין פעילות גופנית אחת שנחשבת לטובה יותר מאחרת לטיפול בכאבי גב תחתון.

3

עובדה: הגב שלכם חזק, חסון ובעל יכולת הסתגלות. כל מה שעליכם לעשות זה להירגע ולהיזיז אותו ללא פחד.

4

כאבי גב הם דבר מאוד נפוץ. במרבית המקרים, כאבי גב משתפרים מעצמם, והם ישתפרו מהר יותר עם פעילות גופנית, לעומת במצב מנוחה.

5

פעילויות יומיומיות ותנוחות לא ישחקו את עמוד השדרה שלכם. אין שום ראייה לכך שתנוחה משפיעה על כאבים.

6

לעולם לא מאוחר מדי להתחיל בפעילות גופנית. מעט פעילות היא. דבר טוב, יותר פעילות - עוד יותר טוב!

7

חזור על 1, 2 ו-3.

8

חזור על 4, 5 ו-6.

9

ככל שהגוף מתבגר, רצוי לזהות ולהפחית גורמי סיכון שעלולים להוביל לשברים אוסטאופורוטיים, כולל מניעת מעידות (תרגילי שיווי משקל), הפסקת עישון, שתייה מופחתת של אלכוהול ושמירה על תזונה מאוזנת!

10

אם אתם מתכוונים לבצע חיפוש לתסמינים בגוגל, עיינו באתרים שאינם פרסומיים. היזהרו מנסיונות הפחדה או תרמיות שעלולות להיות בלתי יעילות ואפילו מזיקות. במקום לחפש פתרונות מתחום הרפואה האלטרנטיבית, חיפוש ועיון במקורות רפואיים עצמאיים ומאומתים הם התחלה טובה. נסו למשל את קו השירות למטופלים של EUROSPINE: www.eurospinepatientline.org

1

היו פעילים וניידים, שבו פחות.

טיפים 10 מובילים לגב בריא

