



2

Να κάνετε όποια άσκηση απολαμβάνετε. Καμία άσκηση δεν έχει αποδειχτεί ότι είναι καλύτερη από κάποια άλλη για την οσφυαλγία.

3



Δεδομένο: Η μέση σας είναι δυνατή, εύρωστη και ευπροσάρμοστη. Απλώς χαλαρώστε και κινήστε την χωρίς φόβο.

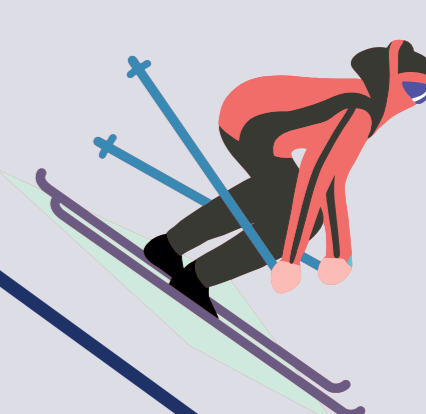
4



Η οσφυαλγία είναι πολύ συνηθισμένη, τα περισσότερα επεισόδια θα βελτιωθούν, και βελτιώνονται ταχύτερα με δραστηριότητα παρά με ανάπαυση.

5

Οι καθημερινές δραστηριότητες και οι στάσεις του σώματος δεν καταπονούν τη σπονδυλική σας στήλη. Δεν υπάρχουν αποδείξεις ότι η στάση του σώματος έχει επίπτωση στον πόνο που νιώθετε.



6



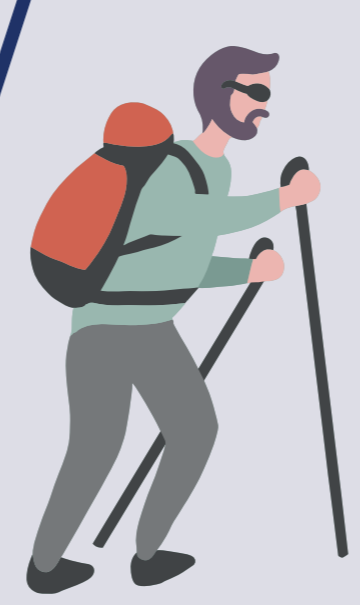
Δεν είναι ποτέ πολύ αργά για να ξεκινήσετε την άσκηση. Λίγη είναι καλή, περισσότερη είναι καλύτερη.

7



Επαναλάβετε τα 1,2 και 3.

8



Επαναλάβετε τα 4, 5 και 6.

9

10

Όσο μεγαλώνετε, αναγνωρίστε και μειώστε τους παράγοντες κινδύνου που μπορεί να οδηγήσουν σε οστεοπορωτικά κατάγματα, συμπεριλαμβανομένης της αποτροπής πτώσεων (ασκήσεις ισορροπίας), της διακοπής του καπνίσματος, της μικρότερης κατανάλωσης οινοπνεύματος και της διατήρησης μιας ισορροπημένης διατροφής!



Εάν αναζητήσετε πληροφορίες για τα συμπτώματα στο διαδίκτυο, κοιτάξτε σε μη εμπορικές ιστοσελίδες. Προσοχή σε κινδυνολογίες και κακόβουλη παραπληροφόρηση για θεραπείες οι οποίες μπορεί να είναι αναποτελεσματικές ή ακόμα και επιβλαβείς. Αντί της εναλλακτικής ιατρικής, οι επιβεβαιωμένες, ανεξάρτητες ιατρικές πηγές αποτελούν μια καλή αρχή. Δοκιμάστε, για παράδειγμα τη γραμμή ασθενών της EUROSPINE:
www.eurospinepatientline.org

1

Να είστε δραστήριοι και να κινείστε. Να κάθεστε λιγότερο.

