



Pe tot globul, **durerile lombare** cauzează **mai multă dizabilitate** decât orice altă condiție medicală

Doar **1-5%** din cazurile de dureri lombare sunt cauzate de **boli grave sau accidentări**

Exercițiile fizice pot ajuta la îmbunătățirea **mobilității și a forței.**



Aplecările și ridicările sunt mișcări normale, **sigure pentru organism** - multe tipuri de **exerciții fizice**, incluzând antrenamentele cu greutate, pot aduce **beneficii mari**

DUREREA CRONICĂ



Durerea cronică este o povară **globală** semnificativă pentru **sănătate**

Informații despre durere

Durerea acută ne alarmează cu privire la potențialele leziuni ale țesuturilor. Aceasta poate apărea după o operație sau o accidentare, însă, câteodată, poate apărea și fără un motiv specific.

Majoritatea **durerilor cronice** nu sunt asociate cu leziuni ale țesuturilor și pot persista pentru mulți ani.

Terapia prin exercițiu fizic este inclusă în toate recomandările pentru tratamentul durerii cronice - Întreaba-ti expertul în mișcare, fizioterapeutul