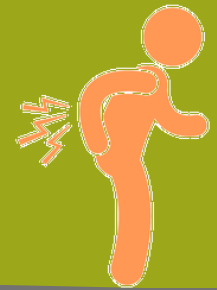


# 10 πράγματα που πρέπει να γνωρίζετε για τη μέση σας



Η μέση σας είναι πιο δυνατή από όσο νομίζετε

Η μέση σας μπορεί να πονά χωρίς να υπάρχει καμία βλάβη ή τραυματισμός των ιστών της περιοχής. Γι αυτό δεν πρέπει να φοβάστε...



Αποφύγετε την κατάκλιση, συνεχίστε να εργάζεστε και σταδιακά επιστρέψτε στις δραστηριότητές σας



Δεν πρέπει να φοβάστε να σκύβετε ή να σηκώνετε πράγματα



Η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα μειώνουν και προλαμβάνουν τον πόνο στη μέση

Καλής ποιότητας ύπνος: Πολύ σημαντικό!



Τα αναλγητικά φάρμακα δεν θα επιταχύνουν τη θεραπεία σας, απλά θα απαλύνουν τα συμπτώματά σας



Το χειρουργείο απαιτείται σπάνια



Σπάνια χρειάζεστε ακτινολογική απεικόνιση και κάποιες φορές, αυτή μπορεί να κάνει περισσότερο κακό από καλό.

Η επεξήγηση μετράει...



Αν παρόλα αυτά η μέση σας δεν περάσει, μην ανησυχείτε ... Ρωτήστε το γιατρό ή το Φυσικοθεραπευτή σας

