

רקע ספרותי

- סיבוכים הקשורים ליציבה וכאבי גב משוערים להפוך לנושא הנידון בעולם הרפואה, החברתי- כלכלי בצורה נפוצה בכל העולם.

- כאבי גב חדים משפיעים כל שנה על יותר מ- 45% מכלל האוכלוסייה, הנמצאים בין הגילאים 35-55.

- לעומת זאת, טיפולים ופעולות המבוצעות למניעת וטיפול בכאבי גב אינם יעילים מספיק

- יותר חשוב מזה, זה חוסר באמצעי מניעת הפגיעה בכאבים הללו.

(2012, W, Massrieh .S, Guimond).

- יציבה משחקת תפקיד חשוב ביצירת כאבי גב, וזה חוזר לדינאמיקה, התמודדות, ואסטרטגיות התגובה עם הסביבה.

- תפקיד הסגמנטים בגוף, הוא השמירה על היציבה על ידי איזון הגוף עם המאמץ המינימאלי.

- לכן, חוסר תיאום בין הסגמנטים הנוצר עקב סטייה ביציבות, גורם למאמץ מוגבר בחלק מהסגמנטים, על מנת לפצות על חוסר האיזון שנוצר.

הלחץ הזה יוצר מתח בעצמות, ועומס על מערכת העצבים, מה שגורם לכאבי גב.

- הגוף מכיל ארבעה סוגי יציבה, והוא מתאים את עצמו ליציבות השונות בהתאם למצב המנטאלי והרגשי. וזה בעצם, מהווה קשר ישיר בין הגוף- שכל לבין היציבה.

(2012 ,W ,MASSRIEH .S ,GUIMOND).

