Fonksiyonel kısıtlılığı ön planda olan hastalar:

1.BASAMAK:

- Kitapçıklar ve sosyal medyayı kullanarak hastalık hakkında bilgilendir. Günlük aktivitelerine ağrı sınırında devam etmelerini vurgula.
- Kas kısalığı varsa germe egzersizleri ile başla, yoksa stabilizasyon, motor kontrol
- egzersizleri ve kuvvetlendirme egzersizlerini öner.
- Zihin-beden egzersizlerinden yoga ve Tai chi uygun hastada önerilebilir.

2.BASAMAK:

- Fizik tedavi yaklaşımlarından; TENS, traksiyon, ultrason, manyetik alan, lazer, kinezyolojik bantlama, masaj tedavilerini uygula. Hastanın fonksiyonel aktif kalması için gereğinde kısa süreli bel desteği kullanımını öner.
- Tamamlayıcı tedavilerden akupunktur, spinal manipülasyon, miyofasyal gevşetme uygulanabilir.
- Kaplıca tedavisi öner.

3.BASAMAK:

- Yeterli cevap alınmayan hastalarda bilişsel davranışsal tedavi ile beraber multidisipliner tedavi uygula.
- Spesifik tanı konulamayan hastalarda cerrahi tedavi önerme.

Ağrısı ön planda olan hastalar:

1.BASAMAK:

- Kitapçıklar ve sosyal medyayı kullanarak hastalık hakkında bilgilendir. Günlük aktivitelerine ağrı sınırında devam etmelerini vurgula.
- Kas kısalığı varsa germe egzersizleri ile başla, yoksa Pilates ve kuvvetlendirme egzersizlerini öner, aerobik egzersizleri ve dayanıklılık egzersizlerini programa ekle.
- Pelvik taban zayıf ise pelvik taban egzersizlerini ekle.
- Zihin-beden egzersizlerinden yoga ve Tai chi uygun hastada önerilebilir.

2.BASAMAK:

- Hastayı tanı açısından kontrol et, daha önce verilmemiş ise uygun egzersiz tedavisi planla, verilmişse egzersiz tedavisini irdele, yeterli etkinlik sağlanmadı ise veya hasta kısıtlılık nedeni ile yeterli egzersiz yapamıyorsa; Akut kas spazmı varsa kas gevşeticiler ekle.
- Ağrı kontrolü için kısa süreli NSAİİ'ler, hastanın bu ilaçları kullanamaması durumunda parasetamol öner.
- Fizik tedavi yaklaşımlarından; TENS, traksiyon, ultrason, manyetik alan, lazer, kinezyolojik bantlama, masaj tedavilerini uygula. Hastanın ağrısı için gereğinde kısa süreli bel desteği kullanımını öner.
- Kuru iğneleme, tetik nokta enjeksiyonu uygulanabilir.
- Tamamlayıcı tedavilerden akupunktur, spinal manipülasyon uygulanabilir.
- Kaplıca tedavisi öner.

3.BASAMAK:

- Yeterli ağrı kontrolü sağlanmadı ise kısa süreli zayıf veya güçlü opioid öner.
- Yeterli cevap alınmayan hastalarda bilişsel davranışsal tedavi ile beraber multidisipliner tedavi uygula.
- Spesifik tanı konulamayan hastalarda cerrahi tedavi önerme.