



World
PT Day
2024

腰痛：概述



#1

腰痛 (LBP) 是全球引致残疾的主要原因

在2020年,有

6.19亿人
经历过腰痛,即每
13人中就有1人

比1990年增长

60% ↑

预计到2050年,腰痛病例将增加到

8.43 亿



腰痛很常见

任何年龄的人都可能经历腰痛,几乎每个人都会在他们生命中的某个时候经历它 - 值得庆幸的是,只有少数人变成慢性(持续超过3个月)。

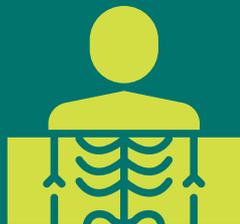


腰痛是什么原因导致的?

90% 的腰痛是**非特异性的**,这意味着不能找到一种特定的结构(如关节、肌肉、韧带、椎间盘)引起它,也不是由严重或特定的基础疾病引起的。

腰痛通常由**多种因素共同引起**,即使是最好的扫描(如X光或核磁)也**无法确定**大多数慢性腰痛的确切原因。

如果您的医生或物理治疗师对您进行了检查,他们应该能够识别出需要扫描的少数腰痛患者。



什么时候您需要获得对您腰痛的帮助

许多腰痛患者在**很少或不治疗的情况下**就能康复。但是,您应该在以下情况下**咨询您的物理治疗师或医生**:

- 如果您的疼痛**没有减轻或正在恶化**,或阻止您进行正常活动,持续了**2-3周**
- 如果您的疼痛**保持不变**,即使您仍然可以继续正常活动,持续了**6周**

怎样才是严重的腰痛?

这些症状**很罕见**,但如果您出现任何这些症状,则应该去看医生:

- **膀胱和/或肠道症状**,例如排尿困难
- **性功能障碍**,例如性交时失去知觉
- **腿部失去知觉和力量**
- **因背痛而感到不适**,例如发烧
- 如您已**超过50岁**,以前有**癌症病史**,感觉不舒服,并且无缘无故地出现疼痛

如果您遭到**受创伤性伤害**,例如跌倒或经历意外事故,您也应该**求医**。

哪些类型的治疗方法有助于腰痛?

物理治疗师是腰痛治疗方面的专家,可以根据您的需求提供量身定制的治疗。您的治疗可能包括以下几种组合:



了解如何管理疼痛的**教育**



生活方式**小贴士**,包括有关身体活动、压力和睡眠的建议



在物理治疗师监督下进行**运动锻炼**,以提高力量并恢复体力活动



简单的**止痛药**,如非甾体抗炎药

为什么要寻求帮助

慢性腰痛会严重影响您的生活质量,并与其他健康状况有关。您经历腰痛的时间越长,您能够做的事情就越有可能受到限制。寻求帮助可以帮助您控制疼痛并恢复日常活动。

在众多可以通过康复治疗改善的健康状况中,腰痛是最多人可以**从中受益的疾病**。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday