



World
PT Day
2024

误区

与

事实



误区: 我的背很痛, 所以我一定是受了很严重的伤害。

事实: 背痛看似很可怕, 但它很少有危险, 或与严重的组织损伤或危及生命的疾病有关——大多数人都可以恢复得很好。



误区: 我应该休息并躺在床上, 以帮助我的背部康复。

事实: 受伤后立即避免令症状加重的活动可能有助于缓解疼痛。然而, 轻度运动和逐渐恢复正常活动对您的康复很重要。



误区: 我需要扫描或拍X光片才能知道我的背部出了什么问题

事实: 扫描很少显示到腰痛的原因。椎间盘突出、椎间盘退变和关节炎等扫描中的所谓“异常发现”在大多数没有疼痛的人中, 尤其是随着年龄的增长, 是很常见和正常。



误区: 当我做运动和移动时会痛, 所以我一定是在造成伤害。

事实: 通过运动和身体活动, 背部会变得更健康。脊柱是很强的, 能够安全地移动和负荷。一般的保护脊柱的警告是不必要的, 并且可能导致恐惧和过度保护。



误区: 我会因为弯腰和提举而使我的背部劳损

事实: 背部不会因日常负重和弯曲而劳损。逐渐增加背部的力量可以让您以不同的方式抬举重量和物件。



误区: 我需要坐直, 因为我的不良姿势会导致我的背痛。

事实: 其实并没有一个所谓完美的姿势。一天里有着各种不同的姿势对背部才有好处, 这些姿势应该让您感到舒适和放松, 现实生活中姿势肯定是有差异的。



误区: 强效止痛药会让我的背部更快好转。

事实: 止痛药不会加速你的康复。简单的止痛药, 如布洛芬, 只能与其他措施(如运动)一起使用, 即使那样也只能短期使用



误区: 我需要做很多核心锻炼来避免腰痛。

事实: 腰痛不是由核心肌肉力量薄弱引起的, 有证据表明, 与一般运动(例如步行)相比, 进行特定的核心肌肉锻炼并不能为疼痛和残疾提供额外的益处。



误区: 我需要把我的背部“复位”

事实: 腰痛并不意味着某些结构脱位而需要复位——你的背部是很强的, 不会“错位”。事实上“椎间盘突然滑脱”是不可能发生的。



误区: 我需要做手术或打针来治愈我的背痛。

事实: 手术和注射很少能治愈腰痛。有证据显示, 采用运动和自我管理方法, 同样有益, 且风险较小, 值得推荐。



误区: 我年纪大了, 所以我会腰痛。

事实: 变老并不是腰痛的主要原因, 但体力下降可能是一个原因。



误区: 我越痛, 脊柱受损的就越多。

事实: 更多的痛苦并不总是意味着更多的损害, 有类似脊柱问题的人可能会感到非常不同程度的疼痛。



您的物理治疗师可以为您提供建议, 并指导您处理腰痛的最佳方法。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday