



World
PT Day
2024

物理治疗与 腰痛



在所有类型 and 所有阶段的腰痛 (LBP) 中, 康复治疗可以让患者安心, 并帮助您理解疼痛、帮助支持复原、重投您喜欢的活动并保持日常生活的独立性至关重要。

物理治疗在腰痛中的作用

物理治疗师为腰痛提供专家建议、指导和治疗。它们可帮助改善您的整体健康状况, 同时减少复发的机会。

腰痛可能是由身体和心理因素共同引起的, 物理治疗师可以就这些因素以及如何采取更健康的生活方式提供建议。

生物心理社会观

慢性腰痛可能与抑郁情绪、不良生活习惯以及参与工作和社交活动困难有关。不同的医疗保健专业人员, 包括物理治疗师, 共同努力帮助解决腰痛的这些不同方面的问题。他们可以使用称为生物心理社会观的方法, 并从三个因素着手:



生物: 腰痛的体格方面

心理: 腰痛的情绪和精神影响, 您如何应对它, 您的压力水平, 以及您如何看待自己的疼痛, 例如, 您对造成进一步伤害的恐惧



社会: 这可能包括您的家庭生活、您获得的支持、您可以获得的东西、例如锻炼和/或安全行走的地方、您的工作地点以及您的谋生方式

自我管理对腰痛的作用

自我管理和运动锻炼是控制腰痛的最受推荐治疗方法。您的物理治疗师会帮助您制定适合您的自我管理计划。

这可能包括:

- 一个让你控制你的痛楚, 让你重新过上好日子的计划
- 让您有信心再次信任您的背部。你的脊柱是很强的, 虽然一开始时运动起来可能会有些痛楚, 但随着您逐渐恢复活动能力并再次活跃起来, 就会变得更好
- 通过好像认知行为疗法 (CBT) 等治疗方法, 学会如何克服对运动、受伤或者好不起来的恐惧



- 了解大多数腰痛其实并不严重
- 了解睡眠在应对腰痛方面的重要性

- 如何处理可能导致腰痛的压力和产生压力的情况
- 保持活跃
- 不吸食烟草产品

- 参与社交和工作活动
- 如有需要, 在工作场所进行符合人体工程学的调整



与物理治疗师商讨如何最好地处理您的腰痛



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday