



World
PT Day
2024

理学療法と腰痛



人々の不安を取り除き、痛みに対する理解を助けるだけでなく、回復を支援し、あなたが好きな活動への復帰や自立した日常生活の維持を支援するために、すべての種類のすべての重症度の腰痛 (LBP) において、リハビリテーションは非常に重要です。

腰痛における理学療法の役割

理学療法士は、腰痛に対して専門的なアドバイスや指導、治療を提供します。理学療法士は健康や幸福の全面的な向上に寄与し、腰痛の再発リスクを減少させることに努めます。

腰痛は、身体的および心理的要因が組み合わさって引き起こされることがあります。理学療法士は、これらの要因に関する改善案および、より健康的な生活習慣を取り入れる方法についてアドバイスをします。

生物心理社会的アプローチ

慢性腰痛は、抑うつ感や不健康な生活習慣、仕事や社会活動への参加困難と関連することがあります。これらの腰痛にともなうさまざまな側面に対して、理学療法士を含む各種の医療専門家が協力して支援を行います。医療専門家は「生物心理社会的アプローチ」という方法を使用して以下の3点の要素に注目します。



生物学的要因：腰痛の身体的側面。

心理的要因：腰痛がもたらす感情的および精神的な影響。どのように対応しているか、ストレスの程度、どのように痛みを認識しているか、例えばさらなる痛みへの恐れなど。



社会的要因：これはあなたの家庭生活や、得られる周りの支援、アクセス可能なもの (安全に運動や散歩ができる場所など)、仕事の内容や場所なども含むことがあります。

腰痛における自己管理の役割

自己管理や運動は腰痛の改善に最も推奨されています。理学療法士はあなたのための自己管理プログラムが発達するよう支援します。

このプログラムには以下が含まれます：

- 痛みをコントロールし、日常生活に戻るための計画立案
- あなたが腰への信頼を再獲得する手助けをします。あなたの脊椎は強いですが、初期は動作に痛みがともなう可能性があります。徐々に運動能力を取り戻し活動的になれば改善します。
- 動作や怪我への恐怖心や良くならないという不安感を乗り越える方法、例) 認知行動療法 (CBT) など



• ほとんどの腰痛は深刻ではないという理解

• 腰痛の改善に睡眠が重要であること

• 腰痛に関連するストレスおよびストレスが生まれる状況の対処法

• 身体的な活動性の継続

• 禁煙

• 社会活動および仕事への取り組みの継続

• 必要に応じて、人間工学に基づいた職場の環境調整



腰痛の最適な管理方法について、理学療法士に相談してみましょう。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday