



World
PT Day
2024

运动与腰痛



运动已被证明是治疗腰痛最有效的方法。没有一种运动比其他任何运动都好 —— 保持活跃并定期进行运动是最重要的。您的物理治疗师会帮助您找到适合您的运动。



运动有助于缓解腰痛。

尽可能保持活跃并逐渐恢复所有日常活动对您的康复非常重要。慢慢开始,随着信心的增长而增加活动。



休息没有帮助,但恢复运动和日常活动是有帮助的。

长时间休息和逃避活动会导致腰痛增加、残疾程度加重、恢复速度减慢以及离开工作的时间更长。



运动可以防止腰痛复发。

运动可以显着降低腰痛复发的可能性。



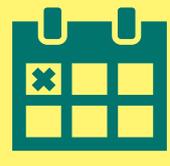
自信而无畏地运动对于治疗腰痛很重要。

许多人会缓慢而小心翼翼地活动,但这会让你感到更紧张,反而令你的肌肉更受累。以放松的方式活动和运动对你的身体才更好。



运动后感到酸痛不一定是意味着你的身体受到伤害。

没有经常使用的肌肉会更快地酸痛。运动后感到僵硬和酸痛通常意味着您的身体尚未适应活动,但正在适应它。



定期运动是必需的。

你做的运动量比运动的类型更重要,当一个平素不活跃的人开始做任何运动时,获得的好处是最大的。理想的运动量是每天至少30分钟。



运动对健康还有许多其他的益处。

运动在预防和处理心脏病和中风、某些类型的癌症、焦虑和抑郁症方面都非常重要



核心肌群稳定性的运动并不比其他形式的运动好。

与其他类型的主动运动(例如步行)相比,核心肌群运动对于腰痛没有任何特别的优势。



最好的运动类型是你喜欢的运动。

每个人都是独特的 - 找到你喜欢,并且很容易适应你的生活方式的运动,无论是步行、跑步、骑自行车、游泳、力量和有氧运动都可以对腰痛有帮助。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday