



World
PT Day
2024

運動と腰痛



運動は腰痛の治療に最も効果的であることが明らかになっています。ある運動方法が他の運動方法より効果的だとは限りません。— 活動的であり続け、身体活動を定期的に行うことがもっとも重要です。理学療法士はあなたが自身に適した運動を発見する手助けをします。



運動は腰痛に効果的です。

できるだけ活動的であり続け、徐々に通常の活動に戻ることは回復するためにも重要です。ゆっくり活動し始め自信がついてきたら活動量を増やしましょう。



安静は効果がなく運動や通常の活動に戻ることが有効です。

長期間安静にして活動を避けると、腰痛の悪化や身体機能障害の重症化、回復の遅れ、仕事復帰までの期間延長につながる可能性があります。



運動により腰痛の再発を防ぐことができます。

運動は腰痛再発の可能性を大幅に防ぐことができます。



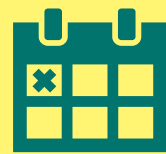
恐れずに自信を持って運動することが腰痛にとって大切です。

ゆっくり、とても慎重に体を動かし始める人が多いですが、これでは緊張してさらに筋肉に負担がかかります。リラックスした状態で運動し、体を動かす方がより一層効果的です。



運動後に痛みを感じても必ずしも身体にとってダメージを与えるとは限りません。

しばらく使っていない筋肉はすぐに痛みが出ます。運動後にこわばりや痛みを感じるのは、体がまだその活動に慣れていないが、適応してきていることを意味します。



定期的な運動が不可欠です。

運動の方法よりも運動の量の方がおそらく重要です。最も有益なことは活動的ではない人が運動を始めたときです。少なくとも一日に30分運動することが理想的です。



運動には他にも健康上多くの利益があります。

運動は心疾患や脳卒中、特定の種類のがん、不安や抑うつ予防と管理においても重要です。



体幹深部の安定性トレーニングは他の運動方法よりも優れているわけではありません。

体幹深部運動は、腰痛に対する他の種類の運動（ウォーキングなど）より特別に効果があるというわけではありません。



一番いい運動はあなたが楽しめる運動です。

人はみな違います。あなたの生活習慣によく合う好きな運動を見つけましょう。ウォーキング、ランニング、サイクリング、スイミング、筋力トレーニング、有酸素運動は全て腰痛に効果的です。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday