



World  
PT Day  
2024

迷思

與

事實



**迷思:**我的背部非常痛，一定是很嚴重的傷害。

**事實:**背痛可能很可怕，但很少是危險或有嚴重組織受損或危及生命疾病的情況，大多數人都能有很好的復原。



**迷思:**我應該休息和臥床來幫助我的背部復原。

**事實:**在背部受傷的當下，避免那些症狀加劇的活動可能有助於減輕疼痛。然而，輕度運動並逐漸回復到平常的活動對您的背部復原是重要的。



**迷思:**我需要接受影像掃描或X光檢查來瞭解我的背部是出了什麼問題。

**事實:**影像學檢查很難顯示出引起下背痛的原因。所謂的影像學檢查「異常狀況」，例如椎間盤突出、椎間盤退化以及關節炎，在大部分沒有背痛的人是常見且正常的，尤其是隨著年齡增長。



**迷思:**當我運動或動作時會出現疼痛，我一定是造成傷害了。

**事實:**動作和身體活動能讓背部更健康。脊椎是強壯的，能安全地活動與負重。常常警告要保護脊椎是不必要的，且可能導致恐懼與過度保護。



**迷思:**彎腰和抬重物會損傷我的背部。

**事實:**日常的負重與彎腰不會損傷背部。漸進式地增加您背部的肌力，能讓您運用不同的方法搬抬重物和負重。



**迷思:**我必須要保持挺直的坐姿，因為不良的姿勢會引起我的背痛。

**事實:**沒有所謂完美的姿勢。在每天生活中使用不同的姿勢對背部是有益的。這些姿勢應該會讓您感到舒適與放鬆。真實的生活就是有不同的姿勢樣態。



**迷思:**強效止痛藥可以更快讓我的背部覺得好一些。

**事實:**止痛藥無法加快您的復原。簡單的止痛藥，例如布洛芬，應該和其他的治療方式同時並用，例如運動，而且藥物只做短期間使用。



**迷思:**我需要做大量核心運動來避免下背痛。

**事實:**下背痛不是因核心肌群無力導致的。研究證實，和一般運動例如行走相比，特定的核心運動無法對改善背痛與失能提供額外的好處。



**迷思:**我需要把我的背部「回復原位」。

**事實:**下背痛並非背部出現錯位而需要回復原位，您的背部是強壯的也不會發生錯位。「椎間盤滑出去」是不可能的。



**迷思:**我需要外科手術或注射來治癒背痛。

**事實:**手術和注射很少能治癒背痛。運動和自我管理是推薦的方法，並且已知是有益且較少風險。



**迷思:**隨著我的年齡增加，我就會開始有下背痛。

**事實:**年紀增加並不是造成下背痛的主因，但肌力流失就可能是原因之一。



**迷思:**我的背愈痛，脊椎的損傷程度愈大。

**事實:**疼痛愈多並不表示受傷的程度愈嚴重。有相似脊椎問題的人所感受到的疼痛程度可能很不同。



您的物理治療師能提供建議並指導您運用最適合的方法來處理您的下背痛。



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

九月八日

www.world.physio/wptday