



World
PT Day
2024

誤解

真実



誤解:腰がとても痛いので、深刻な損傷を受けてしまったはずです。

真実:腰の痛みは怖いものですが、危険なことや深刻な組織損傷、命に関わる病気と関連することは稀で、ほとんどの人は順調に回復します。



誤解:腰痛の回復を助けるために安静にしてベッドにいるべきです。

真実:痛めた直後は、痛みを悪化させるような活動を避けることで、痛みを和らげるのに役立つかもしれませんが、軽い運動や普段の活動に徐々に戻ることが回復のために重要です。



誤解:腰痛の原因を知るためには、MRIやCT、レントゲン検査が必要です。

真実:腰痛の原因がレントゲンなどの画像検査でわかることはほとんどありません。椎間板の膨隆、椎間板の変性、関節炎などのいわゆる「異常所見」は、腰痛のない多くの人、特に高齢者によくみられる一般的で正常なことです。



誤解:運動したり動いたりすると腰が痛むので、悪化させているに違いありません。

真実:腰は動作や身体活動によって健康になります。脊椎は頑丈なので、安全に動かしたり、負荷をかけたりすることができます。脊椎を守るために特に気を付けなければならないことはなく、むしろそのような不安は恐怖心や過剰な保護につながります。



誤解:腰を曲げたり物を持ち上げたりすると、腰を痛めてしまいます。

真実:日常的な負荷や腰の曲げ伸ばしで、腰を痛めてしまうことはありません。腰の安定性を徐々に高めていくことで、さまざまな方法で重いものや荷物を持ち上げることができるようになります。



誤解:悪い姿勢が腰痛の原因になっているので、背筋を伸ばして座る必要があります。

真実:完璧な姿勢というものはありません。一日を通して様々な姿勢をとることが腰には良いのです。姿勢というのは自分にとって心地よく、リラックスできるものでなければなりません。姿勢の違いは人生にはつきものです。



誤解:強い鎮痛剤を飲めば、腰痛は早く良くなります。

真実:鎮痛剤で回復が早まることはありません。イブプロフェンなどの単純な鎮痛剤は、運動などの他の手段と併用し、使用したとしても短期間にとどめるべきです。



誤解:腰痛にならないためには、体幹深部の運動をたくさんする必要があります。

真実:腰痛の原因は、体幹深部の弱さではありません。特定の体幹深部運動を行っても、ウォーキングのような一般的な運動に比べて痛みや障害に対する特別な効果はないことがエビデンスによって示されています。



誤解:腰を「元の位置」に戻す必要があります。

真実:腰痛があるからといって、何かがズレて元に戻す必要があるわけではありません。あなたの腰は頑丈で、椎間板が「ズレる」のはありえないことです。



誤解:腰痛を治すには手術や注射をする必要があります。

真実:手術や注射が治療になることは非常に稀です。運動や自己管理の方法が推奨されており、効果的でリスクが少ないことが示されています。



誤解:歳をとっているので、腰痛が起こるのは仕方がないことです。

真実:歳をとることは腰痛の主な原因ではありませんが、筋力低下は原因になりえます。



誤解:痛みが強ければ強いほど、脊椎がより傷んでしまいます。

真実:痛みが強いからといって必ずしも損傷が大きいたとは限りません。同じような脊椎の問題を抱えている人でも痛みの感じ方は大きく異なります。



理学療法士は、あなたの腰痛を管理する最善の方法
についてアドバイスし、指導します。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday