



World
PT Day
2024

物理治療與下背痛



對於所有類型和各個階段的下背痛，復健對於安撫人們、幫助您理解您的疼痛、幫助支持恢復、重返您樂在其中的活動以及保持日常生活的獨立性是至關重要的。

物理治療在下背痛的角色

物理治療師為下背痛提供專家建議、指導和治療。他們會協助改善您的整體健康和福祉，同時減少您未來發病的機會。

下背痛可能是由身體和心理因素共同引起的，物理治療師可針對這些因素提供建議，並教導您如何採取更健康的生活方式。

生物心理社會方法

慢性下背痛可能與感受到憂鬱、不良生活習慣以及難以參與工作和社交活動有關。包括物理治療師在內的不同醫療專業人員能共同努力，以幫助解決這些下背痛的不同面向。他們可以使用所謂的生物心理社會方法，並考慮以下三個因素：



生物方面：您下背痛的身體生理狀況

心理方面：下背痛對您情緒和心理的影響、您如何應對它、您的壓力程度、以及您對疼痛的感受，例如您是否害怕會進一步傷害



社會方面：這可能包含您的家庭生活、您獲得的支持、您可以取得的資源，如安全運動和/或散步的地方、您工作的地方以及您的職業等

自我管理在下背痛的角色

自我管理和運動是處理下背痛最推薦的治療方法。您的物理治療師將幫助您制定適合您的自我管理計劃。

這可能包括：

- 制定計劃來讓你能控制您的疼痛，並重新回復良好的生活
- 提供您信心來重新信任自己的背部。您的脊椎是很強壯的。雖然一開始動作可能會感到疼痛，隨著您逐漸增加活動度和再度活躍，情況會好轉
- 如何克服對動作和受傷，或者不會變好的恐懼，例如透過認知行為療法的治療
- 瞭解大多數下背痛並不嚴重
- 瞭解睡眠對解決下背痛的重要性
- 管理可能與下背痛有關的壓力和壓力情況
- 保持身體活動
- 不吸煙
- 參與社交和工作活動
- 若需要，在工作場所進行人因工程學調整



與物理治療師討論最適合您的下背痛處理方式



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

九月八日

www.world.physio/wptday