



World  
PT Day  
2024

## 運動與下背痛



運動是對下背痛最有用的治療。並沒有哪一類型的運動會比其他任何運動更好，保持活動力且規律運動才是最重要的。您的物理治療師會協助您找到適合您的運動。



### 運動對下背痛有益。

盡可能保持活動力，並逐漸回復所有日常活動，對於您的恢復至關重要。您可以慢慢地開始，再於自信心提升後增加您的活動。



### 休息無益，但重新動起來與重回日常活動是有益的。

長時間休息和避免活動會導致您的下背痛增加、失能狀態加劇、恢復減緩、以及離開工作崗位的時間拉長。



### 運動可預防下背痛復發。

運動可以顯著地預防您的下背痛復發的可能性。



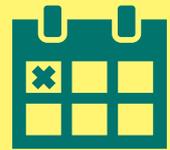
### 自信且無懼地動，對下背痛而言十分重要。

許多人開始活動時會緩慢且極度小心，這樣會使您緊繃，同時帶給肌肉更多壓力。在放鬆的狀態下運動和活動對您的身體會更好。



### 運動後感覺痠痛不一定代表您的身體受傷了。

以往未經常使用的肌肉會較快產生痠痛感。運動後覺得僵硬與痠痛往往代表您的身體尚未習慣這些活動，但正在適應中。



### 規律運動是必要的。

您的運動量多寡可能遠比做什麼類型的運動要來得重要。最大的利益是當原本不活動的人開始從事任何運動。理想的運動量是每天運動至少30分鐘。



### 運動有許多其他健康上的好處。

運動對於預防及控制心臟疾病、中風、某些類型的癌症、焦慮和憂鬱都非常重要。



### 核心穩定性運動並未優於其他類型的運動。

對下背痛而言，核心運動並不會比其他類型的運動（例如，走路）帶來更多特別的好處。



### 您能樂在其中的運動就是最佳的運動。

每一個人都是不同的，您只須找到一個喜歡且容易融入您生活型態的運動。走路、跑步、騎單車、游泳、肌力訓練、有氧運動，這些都對您的下背痛有幫助。



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

九月八日

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)