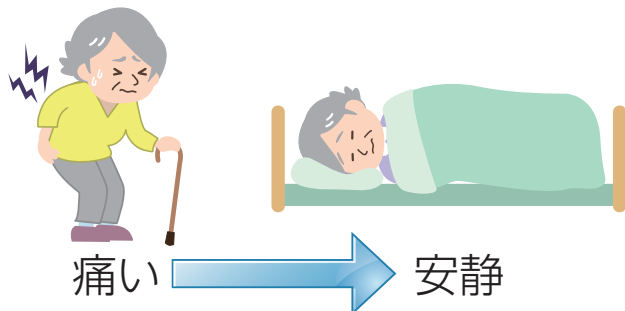


腰痛との向き合い方

安静は世界の非常識

日本では

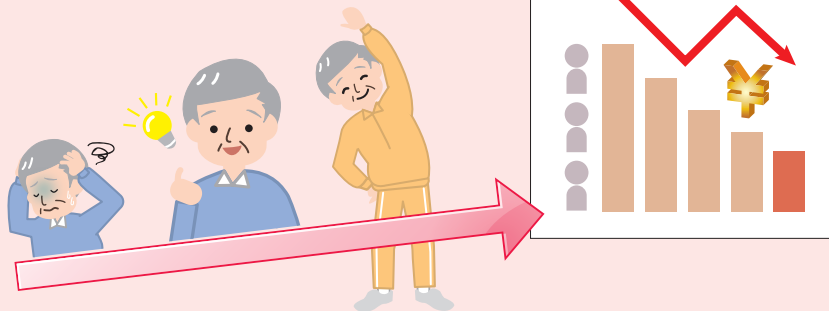


世界では

腰痛があってもできるだけ生活や仕事を続ける
安静は最小限にするべき

オーストラリア(ビクトリア州)での取り組みの成果

- ◎ 住民の従来の考え方(腰痛は安静が必要)からの意識変化
- ◎ 身体活動に対する恐怖回避志向の改善
- ◎ 傷害保険請求(医療費)の減少



出典: Adapted by permission from BMJ Publishing Group Limited. [Population based intervention to change back pain beliefs: three year follow up population survey, Rachelle Buchbinder, Damien Jolley, 328(7435):321. 2004]



腰に痛みを感じてもできるだけベッド安静をせず、
早期から徐々に活動することが日本でも推奨されています

出典: 腰痛ガイドライン(標準医療の指針)

安静・心配しすぎは痛みの敵

腰痛の原因が分かっている時は、痛くても無理に運動することはせず、安静や医師の指示に従う必要があります。

しかし、その後に過度な安静や痛みへの不安を抱えてしまうと、腰痛慢性化の原因になります。

