



全世界で
腰痛は
他の病気に
比べて
より多くの
障害を
引き起こします

重篤な病気や
怪我により
生じる腰痛は
わずか
1~5%です

運動は動きやすさや力を
向上させるのを、手助け
することができます。

身体を前屈させたり
物を持ち上げる 

のは正常な運動であり
身体にとっても安全です

- ウェイトトレーニング
を含む多くの種類の運動は
大きな恩恵をもたらします

慢性 疼痛



慢性疼痛は
国際的な医療負担の
大きな原因です。

痛みに関する事実

急性疼痛は組織損傷の危険性を
私たちに教えてくれています。
急性疼痛は手術や怪我の後に生じま
すが、時に特別な原因がなくても
生じることがあります。

慢性疼痛の多くは組織損傷とは関連
がなく、何年にもわたり続くことが
あります。

運動療法は慢性疼痛治療に関する
全てのガイドラインに含まれています

- 理学療法士（運動の専門家）

にお問い合わせ下さい