



理学療法士は
慢性痛に悩む方々が
自分で状態を把握して
コントロールする
スキルをのびし
活動を増加させて
生活の質を高める
お手伝いをします

また元気になるために理学療法士にご相談ください
痛みに支配されるのではなく、上手く付き合うのです。



発行元：
世界理学療法連盟
World Confederation for Physical Therapy
Victoria Charity Centre
11 Belgrave Road
London
SW1V 1RB
United Kingdom
©World Confederation for Physical Therapy 2019
www.wcpt.org

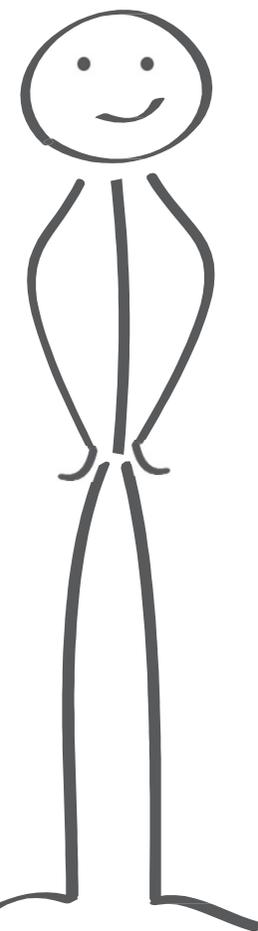


慢性痛

を

制御

するには



Movement for Health
World Physical Therapy Day

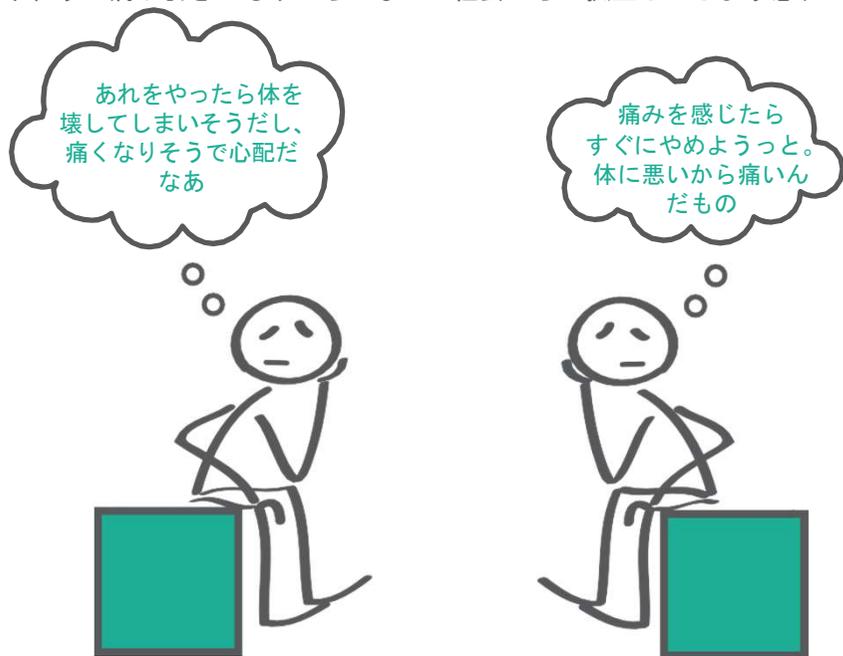
#worldptday



慢性痛は、世界的にも健康にあたえる重大な問題とされています。
特に腰痛は他の疾患と比べてさらに動作に困難をもたらすといわれています。

多くの慢性痛があることで生活が困難となり、不安に駆られて
動くことを怖がったり、避けたりするようになる可能性があります。

日常の動作あるいはもっと活発になろうとしたときに痛みがひどくなった経験がある人は多くいます。その結果日常生活全般にわたってさまざまなことがうまくいかなくなり、うつ病や引きこもりがちになって社会からの孤立してしまう恐れがあります。



慢性痛を制御するためにどのように“運動”を活用するのか

- みなさまがご自分の問題点を把握し目標を達成できるよう担当の理学療法士が提案する段階的な動作や運動プログラムをゆっくりとはじめましょう。
- 担当の理学療法士はみなさまが痛みを理解できるようサポートします。正しい理解は過剰な不安を軽減させ、より上手く痛みと付き合い、制御できるようになります。
- 動いて活動の幅を広げれば広がるほど、より少ない痛みでより多くのことができるようになります。
- ご自分ができていることに焦点をあてられるようになり、痛みがあったとしても、生活の質を高めることができます。

理学療法士は、どのように助けてくれるのですか？

理学療法士は：

- 痛みは本来は自分を守る警報システムですが、慢性痛によって過敏に反応し、いわば誤作動してしまうシステムとどううまく付き合っていくかを教えます。
- 痛みに関連した不安を軽くする手助けをします
- みなさまの身体の状態と対策についてお教えします
- 安全な方法で身体活動を行えるよう導きます
- 自信が持てるような長期的な計画を検討します
- 以前はつらく不安で避けていた活動に再調しながら上手に参加できるようお手伝いします
- 現職を維持したり、職場へ復帰する上でのサポートを行います



理学療法士は
独自の手法により
患者を中心とした
個別治療を
提供します

運動療法は慢性痛の治療ガイドラインすべてに取り入れられています。

理学療法士は運動療法の専門家としてみなさまがご自分で痛みをコントロールできる方法を知るようサポートします。