



World
PT Day
2024

腰痛：概要

#1

腰痛は世界的にも
身体障害を引き起こ
す主要な原因です。

2020年には6億1900万
人が腰痛を経験しました
が、これは13人に1人の
割合です。

1990年から

60%↑

の増加を示しています。

腰痛患者は、2050年
までに8億4300万人
に増加すると予想さ
れています。



腰痛はだれにでも起こります。

腰痛はどの年齢でも経験する可能性があり、ほとんどすべての人が人生の中でいつか経験するでしょう。幸いなことに、慢性化(3ヶ月以上持続)する人は少数です。



腰痛の原因は何ですか？

腰痛の90%は非特異的なものであり、つまり特定の構造(例えば関節、筋肉、靭帯、椎間板など)に原因がなく、深刻な、または特定の基礎疾患によるものではないことを意味します。

腰痛は多くの場合、さまざまな要因が組み合わさって引き起こされ、最も優れた検査(X線やMRIなど)でさえ、ほとんどの慢性腰痛の明らかな原因を特定することはできません。

ひとたび医師または理学療法士が臨床検査を行うと、少数の画像検査を必要とする腰痛患者を見分けることができます。



腰痛にはどのような治療法が有効ですか？

理学療法士は腰痛治療の専門家であり、あなたのニーズに合わせた治療を提供できます。治療には以下の組み合わせが含まれる場合があります：



痛みの管理方法を理解するための教育



身体活動、ストレス、睡眠に関するアドバイスを含む生活習慣の指導



筋力を向上させ、身体活動を再開するための理学療法士指導下の運動



非ステロイド性抗炎症薬などの単純な鎮痛薬

腰痛の治療を受けるタイミング

多くの腰痛のある人々は、ほとんどまたは全く治療せずに回復します。しかし、以下の場合には担当の理学療法士または医師に相談してください：

- ・2-3週間経っても痛みが軽減しない場合、または悪化している場合、あるいは通常の活動ができない場合
- ・たとえ通常の活動ができるとしても、6週間経っても痛みが変わらない場合

腰痛が重症化するのとはどのようなときですか？

これらの症状はとても稀ですが、以下のいずれかの症状を経験した場合は医師に相談してください：

- ・排尿困難などの膀胱および/または腸の症状
- ・性交時の感覚喪失などの性機能障害
- ・下肢の感覚と力の喪失
- ・発熱などの、腰痛にともなう体調不良
- ・50歳以上で、過去にがんの既往歴があり、体調が優れず、明らかな理由がなく痛みを生じている。

転倒や事故による外傷がある場合も、医師の診察を受ける必要があります。

なぜ治療が必要なのでしょう？

慢性腰痛は生活の質に大きな影響を与える可能性があり、他の健康状態とも関連しています。腰痛を長く経験するほど、できることが制限される可能性が高くなります。治療を受けることで痛みを管理し、通常の活動に戻ることができます。

リハビリテーションの効果が期待できる健康状態のうち、最も多くの人々が恩恵を受けられるのが腰痛です。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday