

慢性疼痛とは？

慢性疼痛とは？

慢性的（持続的、長期的）な痛みとは三か月以上続く痛みの事です。

怪我した後の治癒過程で生じる痛みよりも長期間続く痛みと定義されます。



慢性疼痛は世界的にも重要な健康問題です



特に腰痛はより多くの障害を引き起こす原因の一つです

慢性疼痛の主な原因と状態



腰痛



首・胸の痛み



関節リウマチ



関節炎



肩の痛み



頭痛



癌



線維筋痛症

痛みとは？

急性疼痛は手術、出産、骨折、心的外傷のような特定の出来事によって生じます。からだの組織が壊れたことを知らせる危険信号です。

慢性疼痛は組織損傷とは関係なく、それ自体は生物学的な目的はありません。慢性疼痛は病的な状態と考えられ、数カ月または数年継続します。

組織の損傷が無いにもかかわらず、からだに対する障害に過敏であればあるほど、痛みは持続してしまいます

理学療法の役割

理学療法は慢性疼痛を持つ人々に対し、からだの状態をコントロールする管理能力を身につけることで、活動性の向上や生活の質の改善の手助けをします。

慢性疼痛に対する運動の効果



柔軟性
柔軟性と可動性を維持します



筋力
筋肉の状態を維持・向上させます



心血管
心臓や血管を丈夫にします



気分
気持ちや幸福感を向上させます

運動療法は慢性疼痛に対するすべてのガイドラインに含まれています
“運動の専門家” 理学療法士に聞いてみよう！