

慢性疼痛の神話



画像診断ができる

誤り

場合によって、X線、CTまたはMRIスキャンは役に立つかもしれませんが、椎間板変性、関節炎、椎間板の膨隆や亀裂のような所見では、痛みがないことが一般的であり、必ずしもあなたの痛みの原因であるというわけではありません。



痛みがあればそれは害である

誤り

経験した痛みの程度は、怪我や組織損傷の状態を正確に反映していないことが多いです。たとえ活動が痛みを伴っても、それが必ずしも害であるということではありません。理学療法士は、安全に体を動かすためのプログラム作りを支援することができます。



背中を曲げたり物を持ち上げると腰痛が悪化する

誤り

腰痛がある状態で、背中を曲げたり、物を持ち上げる事は痛みを伴うかもしれませんが、背中を曲げたり、持ち上げるための動きやすさや力を向上させることは重要です。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すことができます。



安静にして休むべき

誤り

安静にするよりも、活動や仕事へ復帰することの方が回復や再発防止に良いです。2日間以上、動かなかったり安静にすることが有益であると証明されたことは決してありません。



強い鎮痛剤(オピオイド)は疼痛管理を手助けする

誤り

オピオイドに焦点を絞った疼痛管理は、せいぜい身体の問題を隠したり回復を遅らせたり妨げます。最悪の場合、危険な状態や致命的な状態にさえ、なる可能性があります。



改善の手段は手術しかない

誤り

腰痛の管理において、手術や侵襲的な治療方法にできることは、非常に限られています。本当に深刻な病気や怪我によって生じている腰痛は全体の約1~5%だけなのです。



痛みと機能制限は何もできないことがないということの意味する

誤り

痛みに対する破局的な考えを持つ人々は、痛み一悪質的回避行動一障害という悪循環によく陥ります。理学療法士は、現状の痛みに対する正しい理解を手助けし、運動療法を用いて悪循環を断ち切り、その痛みを和らげることができます。

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)にお問い合わせください



Movement for Health

World Physical Therapy Day



World Confederation
for Physical Therapy

www.wcpt.org