

腰疼？得治！

文 | 郭爱松

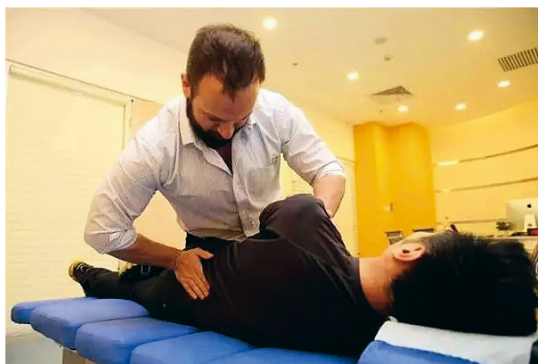


扫一扫，精彩更多

下腰痛（LBP）影响着许多人，据调查统计，在美国 LBP 仅次于上呼吸道感染而居第 2 位。亚洲国家如中国，因为体力劳动者较多发病率更高。在腰痛越来越多的今天，我们到底该如何治疗以及预防呢？

什么是物理治疗？

物理治疗是康复医学科特色医疗，通过使用包括声、光、冷、热、电、力（运动和压力）等物理因子进行治疗，针对人体局部或全身性的功能障碍或病变，采用非侵入性、非药物性的治疗来恢复身体原有的生理功能。



物理治疗可以分为两大类

一类是以各种物理因子（声、光、冷、热、电、磁、水等）为主要手段，又称为理疗。

另一类是以功能训练和手法治疗为主要手段，又称为运动治疗或运动疗法。

临床上大部分的腰痛找不到明确的病因，但绝大多数应和肌肉拉伤、扭伤有关。肥胖、抽烟、怀孕时增重、压力、身体状况不佳、姿势不良、睡觉姿势不良也可能造成腰痛。

康复医学科区别其他科室带来临床诊疗

1、物理因子治疗 (Modality)

腰痛的电疗、超声波治疗、冲击波治疗、牵引治疗。

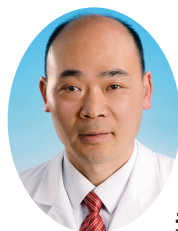
2、手法治疗 (Manual Therapy)

腰痛的松动技术、麦肯基技术、肌肉能量技术、针刺技术。

3、运动治疗 (Movement therapy)

根据不同病情采取核心稳定训练、腰痛的悬挂训练、腰痛的全身垂直振动训练等等，既可以治病，经常训练还可以预防腰痛。

其他除了腰痛之外，仍然有许多的疾病会运用到物理治疗来帮助恢复，例如肌肉损伤、韧带损伤，网球肘，五十肩等等。



【本文作者：郭爱松，通大附院康复医学科主任医师，擅长严重脑卒中、脑外伤及脊髓损伤康复评定和治疗；肉毒毒素精确定位注射治疗脑卒中、脑外伤、脊髓损伤、儿童脑瘫后痉挛以及痉挛性斜颈、面肌痉挛、神经源性膀胱等；骨与关节疼痛和功能障碍的康复治疗。】