

2024 年 7 月

アモールニュース

2024 年 7 月発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

腰痛で安静は非常識!?

国民の 80%が一生に一度は「腰の痛み」を経験すると言われており、**腰痛は身近な疾患**です。



腰痛とレントゲン画像との関連は乏しいと言われており。

腰痛経験者の 47%は画像上、明らかな問題が見当たらないとされています。ちなみに、腰痛のガイドラインによると、痛みを感じてもできるだけ安静にせず、早期から活動的に過ごすことが推奨されています。

過度な安静や心配のしすぎは「腰痛の天敵」です。

脊椎圧迫骨折やヘルニアなど原因がわかっている場合は**無理に運動すること**
はせず、医師の指示に従う必要があります。

なかなか判断の
難しいところで



**「以前に圧迫骨折をした。理由なく腰が痛い。
長年の腰痛で日常生活が困難」**

そのようなお悩みがございましたら、お気軽にご相談ください。

管理者のつぶやき



今月のアモールニュースは腰痛についてです。普段から腰痛持ちの方、ぎっくり腰や圧迫骨折など、アクシデントに見舞われた方など、経験がある方も多いと思います。痛み止めや湿布を使用しながら、安静にすることが多くなりがちですが、3 日以上安静はその後の生活に大きく影響すると言われています。強い痛みがある場合をのぞき、軽いストレッチから始めると良いようです。気になることがありましたら、アモール訪問看護リハビリステーション越谷には理学療法士がおりますので、ぜひご相談ください!!!

【発行元】 343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F

アモール訪問看護リハビリステーション越谷【事業所番号：1160890178】

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：6 名、理学療法士：3 名、作業療法士：0 名、言語聴覚士：0 名(2024.7 月現在)