

急性腰痛の新しい常識：安静にするより動く方が良い？

昔の常識：ベッド上安静



回復が最も遅くなる可能性

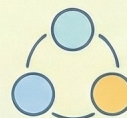
ある研究では、安静群が最も回復が遅いことが示されました。¹⁾



治療としては推奨されない

多くのレビューで、無効または軽度には有害である可能性が指摘されています。²⁾

今の常識：活動維持



現代の治療の三本柱

「活動維持」「自己管理の教育」「安心感」が治療の中核です。



回復が良いのは「活動継続」群

痛みが許す範囲で普段の活動を続けた群が最も回復が良いと報告されています。³⁾



「予後は良い」と知ることが重要

専門家から「大丈夫」と伝えられ安心することが、回復を助けます。

NotebookLM

* 参考文献

1) Malmivaara A, et al. N Engl J Med. 1995.

2) Dahm KT, et al. Cochrane Database Syst Rev. 2022.

3) Zhou T, et al. BMC Musculoskelet Disord. 2024.

厚生労働科学研究費補助金（慢性の痛み政策研究事業／山田「恵」班）

出典：

松平 浩. 職場における新たな腰痛対策Q&A50.

公益財団法人産業医学振興財団. 2023.

を基に研究班で要約・作成

(初稿作成支援：NotebookLM)