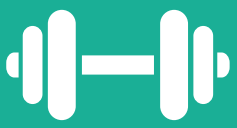
慢性疼痛

在全球，下背痛 比其他問題造成了更多的失能

大約只有 **1-5%** 的下背痛是由嚴重疾病或受傷引起的



運動可以協助改善 行動能力與肌力。彎腰和抬舉物品 對身體而言都是正常且安全的動作 —— 許多種類的運動（包括重量訓練）都可以帶來極佳的 好處

慢性疼痛 是一個嚴重的 全球健康負擔。

有關疼痛的真相

急性疼痛讓我們警覺潛在的組織受傷。這可能會發生在手術或受傷後，但有時疼痛的發生也不一定會有特定原因。

大部分的慢性疼痛和組織傷害無關，且可能持續好幾年。

所有慢性疼痛的治療指引均包含運動治療 —— 請向您的物理治療師，也是運動專家，'洽詢

Movement for Health
World Physical Therapy Day

World Confederation for Physical Therapy
www.wcpt.org