

---

# 研究表明散步对减少下背痛复发效果显著

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/27748.html>

*本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！*

## 研究表明散步对减少下背痛复发效果显著

。科技日报北京6月23日电（记者刘霞）澳大利亚麦考瑞大学科学家开展的一项最新研究发现，有下背痛病史的成年人如果经常走路，其背痛不复发的持续时间几乎是不散步者的两倍。这一发现可能对治疗下背痛产生重要影响。相关论文发表于最新一期《柳叶刀》杂志。

下背痛是指背部肋骨下缘以下的部分疼痛，通常发作于第四和第五腰椎或第五腰椎和第一骶椎间，也有很多人称之为“腰痛”。全世界有8亿人患有下背痛。下背痛很容易反复发作，一次发作恢复后，70%的人会在一年内复发。目前的背痛管理和预防措施将锻炼和指导相结合，但某些形式的锻炼成本高昂且需要专业辅导，效果往往不尽如人意。

相比之下，散步或徒步行走很容易实施且成本效益高。在最新研究中，麦考瑞大学脊髓疼痛研究小组开展了一项临床试验，旨在确认步行能否作为一种有效的干预措施。

团队跟踪了701名最近康复的下背痛患者，将他们随机分成两组：一组执行个性化的步行计划，并在6个月内接受6次指导课程；另一组则作为对照组。研究人员根据参与者的加入时间，对他们进行了一到三年的跟踪调查。

与对照组相比，干预组下背痛复发的次数更少，两次发作之间间隔的平均时间更长，中位数为208天，而对照组仅为112天。研究表明，这种简单易行的锻炼方式对背痛患者大有裨益。

团队目前并不清楚步行为何会对减少背痛复发如此有效。他们解释说，可能的原因是步行时身体轻柔的振荡运动加强了脊椎结构和肌肉的韧性，缓解了压力，同时释放出让人感觉良好的内啡肽。当然，走路也对心血管健康、骨密度、体重有益，且能改善心理健康。

作者：刘霞 来源：科技日报

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

---

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://iikx.com)转发