散步有助于人们更长时间远离腰痛

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/27757.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！

散步有助于人们更长时间远离腰痛。一项6月19月发表于《柳叶刀》的新研究显示，如果经常散步，经常腰痛的人似乎可以避免更长时间的不适。



积极运动对健康有很多好处。图片来源：Sergio Azenha/Alamy

全世界有6亿多人经历过背部这一部位的疼痛，这种疼痛通常在最初缓解后又复发。澳大利亚麦考瑞大学的Tash Pocovi说，尽管患病率很高，但对其预防的研究却很少。

Pocovi和同事想找到一种经济实惠且相对容易的方法避免疼痛复发，于是设计了WalkBack，这是同类试验中的第一个对照试验。

研究人员选择了701名年龄在20岁至82岁之间的人，他们居住在澳大利亚各地，在过去6个月内经历了一次腰痛，但没有明确的诊断，比如骨折或感染，后来疼痛消失了。

他们平均每人有33次腰痛发作，这影响了他们的日常活动，并且持续了至少24小时。没有一名参与者定期选择休闲散步或参与任何形式的疼痛管理锻炼计划。

研究人员要求其中351人在私人理疗师的帮助下制定个性化的步行计划，目标是在6个月内逐渐增加到每周五天、每次30分钟的步行量。Pocovi说，为了帮助参与者坚持下去，计划因人而异。到12周时，参与者平均每周步行130分钟。

Pocovi说，他们还被告知了关于腰痛的最新科学知识，这是为了让他们放心，在理疗师的监督下活动是安全的。很多有背痛病史的人会逃避和害怕运动。她说。

其余350名参与者没有接受此类教育或步行方案建议。Pocovi团队对所有参与者进行了长达3年的跟踪调查。无论他们属于哪一组，他们都可以自由地寻求其他的疼痛治疗。

平均而言，治疗组患者在研究开始208天后首次复发活动受限性腰痛，而对照组为112天。

此外，对照组中有一半的人寻求其他干预措施，如按摩和脊椎按摩治疗，而在步行和接收相关知识的人中，这一比例仅为36%。然而，后一组更可能出现轻微的运动并发症，如扭伤。

Pocovi说：我认为这可能是一个方便的工具，临床医生和病人均可使用。（来源：中国科学报 文乐乐）

相关论文信息：https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)00755-4

作者：Tash Pocovi 来源：《柳叶刀》

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转发