

腰痛のための活動とエクササイズを複雑にしすぎない

- 活動レベルが低い → 活動を少しだけ増やす
- 活動レベルが高い → 活動を少しだけ減らす
- 硬い動き → リラックスした動きに注目する
- スポーツ／仕事により高いレベルでのローディングが必要 → 負荷をかける
- 特定の恐れている動き → 特定の恐れているポジション／動きの段階的な経験
- 耐性を超えた痛みのあるポジション／活動 → 少し控えても大丈夫（再び紹介することを確実に）
- エクササイズ／活動への負の関連性 → これらを楽しく、興味のある、意味深いものにする
- 何かを行うとちょっと痛い → 大丈夫！

