

腰背维修师

医生没有告诉你的脊柱保健秘诀

Back Mechanic

The secrets to a healthy spine
your doctor isn't telling you

McGill 法

一步步教你摆脱腰背疼痛

著者 (加拿大) Stuart McGill

主译 郑念军

校对 张丹玥 杨青

北京科学技术出版社

腰背维修师

——医生没有告诉你的脊柱保健秘诀

著者 [加拿大]Stuart McGill

主译 郑念军

译者 郑念军 郑荣强 王 灿

李 潇 巴秋晨

校对 张丹玥 杨 青

© 2015 Dr. Stuart McGill

All Rights Reserved

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the written permission of the author. Please do not participate in or encourage piracy of copyrighted materials in violation of the authors rights. Purchase only authorised editions.

First published by Backfitpro Inc..

ISBN: 978 - 0 - 9735018 - 2 - 7

Cover design by Paal Hawk, for Altius Gruppen AS, Hamar, Norway.

Photographer: Lars A. Lien

Model: A. Haglund

All drawings by Jiri Hvalacek, Prague, Czech Republic

著作权合同登记号:图字 01 - 2016 - 9991

图书在版编目(CIP)数据

腰背维修师:医生没有告诉你的脊柱保健秘诀/(加拿大)斯图尔特·麦吉尔
(Stuart McGill)著;郑念军主译. —北京:北京科学技术出版社,2017.5(2017.9重印)
ISBN 978 - 7 - 5304 - 8811 - 9

I. ①腰… II. ①斯… ②郑… III. ①脊柱 - 保健 - 基本知识 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 059420 号

腰背维修师:医生没有告诉你的脊柱保健秘诀

著 者:[加拿大]斯图尔特·麦吉尔

主 译:郑念军

责任编辑:于庆兰

责任印制:李 茗

封面设计:永诚天地

出 版 人:曾庆宇

出版发行:北京科学技术出版社

社 址:北京西直门南大街 16 号

邮政编码:100035

电话传真:0086 - 10 - 66135495(总编室)

0086 - 10 - 66113227(发行部) 0086 - 10 - 66161952(发行部传真)

电子信箱:bjkj@bjkjpress.com

网 址:www.bkydw.cn

经 销:新华书店

印 刷:保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本:700mm × 1000mm 1/16

字 数:200 千字

印 张:10.5

版 次:2017 年 5 月第 1 版

印 次:2017 年 9 月第 2 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 8811 - 9/R · 2267

定 价:80.00 元



京科版图书.版权所有,侵权必究。
京科版图书,印装差错,负责退换。

致 谢

这是我的第三本书。相对于第一、第二本书的写作过程，第三本书反而更难成型。写这本书对我的挑战是既要把书的内容写得更加精炼，同时也要把必要的细节呈现给那些想摆脱腰背痛折磨的患者。受到这种持续的矛盾状态影响最多的就是那些我最亲近的人，我的妻子 Kathryn 首当其冲。像大多数丈夫一样，我始终处于工作状态之中，无法给予她更多的关爱。我能告诉自己的是，今天我比昨天进步了一些，而且我正在努力让明天变得更好。

此书的完成依赖一个真正的国际化团队。精彩的插图出自才华横溢的 Jiri Hlavacek 之手，他来自捷克共和国的布拉格。他的画清晰地传达了姿势和动作的信息。封面设计是 Paal Hawk 智慧的结晶，他是一位来自挪威哈马尔的非常有天赋的平面设计师。说实话，两位审阅过我手稿的编辑都没能了解并传达我的真实想法。用通俗易懂的语言去代替医学术语是十分困难的，我需要这方面的帮助。在洛杉矶工作时，我收到了住在纽约的儿子约翰的电子邮件，他在邮件里写到：“爸爸，我看过你放在餐桌上的手稿了。读完第一章之后我替你重写了一下。你看看怎么样？”在那间酒店的客房里，我的眼泪瞬时夺眶而出。我苦苦找寻的东西原来近在眼前。谢谢你，儿子！

我们的实验室和诊所为本书的内容提供坚实的科学支持。在此我必须要感谢为建立这些研究基础做出贡献的四十多名研究生和访问学者。我必须感谢那些到我们大学诊所治疗腰背痛的患者，是他们教会了我们更多的知识。最后，我要感谢很多年前就要求我写这本书的读者朋友。谢谢你们！

目 录

发挥本书最大功能	1
简介:医生没有告诉你的脊柱保健秘诀	3
第 1 部分 “为什么是我?” 了解你的疼痛	5
第 1 章 破解迷思	7
第 2 章 回到基础知识:逐步认识你的腰背及其疼痛的原因	19
第 3 章 你需要手术吗?——必要的清单	40
第 4 章 准则:背部健康的规则和指南	45
第 2 部分 自我评估:发现你疼痛的原因	49
第 5 章 应用 McGill 法找到你的疼痛触发因素	51
第 6 章 自我评估	53
第 3 部分 修理工作:使活动不再痛苦	73
第 7 章 消除疼痛根源:学会使用基本的动作工具	75
第 8 章 脊柱保健:逐渐拓展无痛的活动能力	89
第 9 章 构建复原性腰背:没得商量的“三大练习”	97
第 10 章 行走:天然背部止痛膏	109
第 11 章 核心训练计划	112
第 12 章 重建髋关节	114
第 13 章 下一训练阶段:重获积极的生活方式	118
第 4 部分 为了最佳表现校准机器	123
第 14 章 特殊情况:坐骨神经痛、脊柱后凸、脊柱侧凸、椎管狭窄、 超重及其他	125

第 15 章 腰背痛的解决方案:病例分析与治疗方案	135
第 16 章 本书常见问题解答:性爱、选床垫,以及其他你不敢问的	145
第 17 章 总结	153
附录	156
疼痛与活动能力	156
练习记录	157

发挥本书最大功能

如果我们把脊柱比作汽车，把本书作者比作维修师，那么这本书就是一部维修使用手册。关于如何自我诊断脊柱状况，并明确最适合自己的康复计划，这本书将是起决定性的课本。然而，与汽车的维修手册不同，我建议你一页一页仔细阅读这本书，而不是快速略过很多页只看适用于你的某些段落。事实上，如果你是位腰背痛患者，那么整本书的内容都适合你！不像汽车修理，可能只要换掉某个零件就会解决问题，腰背痛的问题更加复杂，涉及更多的身体部位。当你开始对你的脊柱状况下结论的时候，你可能会遇到某些并不适用于你的特殊章节，你可以跳过，但一般而言我还是建议你从头到尾读完全部内容。你理解的越多，就能获得越好的效果。为了最大限度地让你读懂并有效地利用这本书，我推荐你最好通读两遍！第一遍，先在脑子里消化这些信息，把你认为特别有用的建议记下来。第二遍，身体动起来！穿上宽松的衣服，在家里收拾出一块空地，在阅读的同时按照这些诊断性测试和康复锻炼去实践。这种通读两遍的方法尤其适用于第二部分的自我诊断。

随着阅读的推进，你会遇到两种不同的“突破”板块。让我们花点时间来熟悉一下吧！

患者档案：在这部分我们会剖析现实中的一些患者故事，并探讨一下他们自己在康复道路上遇到的一些要点和难点。尽管出于隐私保护我将他们的名字换了，但他们的确都在近30年里的某个时间来到过我的诊室。就像他们一样，不久之后你也可以讲述你自己的康复故事了。

来自领奖台的启示：在我的职业生涯中，我有机会与许多不同水平的运动员合作，从高中业余选手到职业运动队，再到奥运会金牌得主。这部分可以为你展示我在不同运动项目中合作过的运动员的实例和经验。实际上，也许并不是谁都想成为世界纪录的保持者，但是这些人克服了腰背痛的问题，而且他们职业生涯的一部分就是要将自己的身体功能发挥至极限。在将自己的身体发挥到极限水平的过程中他们获得了丰富学识，可以传递给任何想要改善自己的脊柱的人。

重要的是要知道，虽然许多医生很熟悉我所做的工作，但有些却并不了解。如果你在读这本书的时候或者读完之后想要继续寻求专业帮助，我

建议你带上这本书，以便和你的医师对你现在的恢复阶段达成共识。

此外，如果读完这本书，你想要对这类资料进行深入研究，而且有兴趣了解更多我的实验室研究工作以及研究结果，我邀请你读一读我其他已出版的作品，第一本是《下背部疾病》(Low Back Disorders)，第二本是《脊柱终极健康与运动表现》(Ultimate Back Fitness and Performance)。如果你的目的仅仅是了解并解决现有的腰背

痛问题，就不必再深入研究解了。我非常有信心，读完这本书之后，广大读者们将会像我一样扮演腰背维修师的角色。



斯图尔特·麦吉尔 (Stuart McGill) 教授
加拿大，滑铁卢

简介：

医生没有告诉你的脊柱保健秘诀

也许你正在想，到底是什么让本书卓尔不群？在你能买到的众多脊柱保健书籍里，为什么只有这本书能够改变你的人生？原因很简单：本书中的信息都来自严肃生硬的科学。消除腰背疼痛并不简单。曾经有人强烈建议我写一本类似“简单五步，消除腰背痛”这种能够吸引大众注意力的书。然而这样写既不完整，也不真实。在本书中我将会给你指导，而同时也需要你承诺按照我这个特殊版本的细节来做。

从30年前读博士期间从事的脊柱生物力学的一些早期工作，到后来在滑铁卢大学的实验室和诊所里的一些革命性的发现，这些经历帮我建立起了—定的声望，吸引了世界各地的人前来拜访，其中不乏来寻求指导的医生和科学工作者。早在《阿凡达》电影拍摄之前，我就已经使用了动作捕捉技术，与身体的生物物理信号的监测相结合，以确定运动系统是如何工作，又是如何产生疼痛的。我的团队采用了多种方法，包括研究尸体上的真实脊柱来破译损伤机制，研究疼痛的人群来揭秘疼痛的原因，进行小组研究来确定有效的治疗方法，以及经常性地与一些世界顶级运动员合作，包括来自终极格斗冠军赛、美国曲棍

球联合会、美国篮球职业联盟、美国国家足球联盟、举重联合会、探险项目的运动员，以及众多奥林匹克运动员。这些多重方法有助于发现恢复身体功能更好的方式。为什么要跟运动员合作呢？因为驾驶—辆法拉利汽车能让你学会驾驶顶级汽车时可能需要的技术与技能。我们的发现使我们可能彻底地治愈相当严重的脊柱损伤，这不仅使运动员能够重返赛场，还会让他们有能力再次打破世界纪录。这是不容忽视的证明。

许多人要求我出一个普通大众容易理解的版本。但要成功重建脊柱健康并非易事，也无法简化。我能做的是，用我这些年的研究发现提炼出关于腰背疼痛诊断、疼痛原因以及相应治疗方案的一些事实，一些实实在在的真相。我不需要迎合任何的政治机构、医疗协会、药物公司或手术器械公司。在本书中你将会发现你所寻求的真相、你希望从家庭医生那里获得的指导，以及希望那些认为手术是你唯一选择的专家能事先具备的科学知识。

通常，医学“专家们”很容易忽视腰背痛，声称“你腰部的疼痛并没有明确的来源”或“这都是你臆想出

来的，你的疼痛是心理问题”，或者“几乎没有改善的可能性，只能给你一些止痛药……”，听上去耳熟吗？我来告诉你，你所求助的人给出的建议已经超出了他的能力范围或者专业水平。我每天都会听到患者描述这类的误导性建议，然而当他们按照我的康复计划实践几周后再回来时都产生了彻底的改变。通过对患者的回访，我们获知95%的人都会从中获益。

翻阅此书，你将会得到循序渐进的指导，让你的脊柱恢复到最佳状态。你会学到：

1. 从椎间盘突出到坐骨神经痛的不同腰背痛原因以及其发展。
2. 日常生活中可能造成或加剧疼痛的活动。
3. 健康的动作模式，帮助你提高无痛的生活质量，继续进行你喜爱的活动。
4. 帮你获得并维持强健脊柱的一些策略和练习。
5. 用来确定手术是会有帮助还是会使情况恶化的强制性项目检查清单。

这本书写给那些想要重新昂首阔步的人们：从怀念轻盈步伐、想要摆脱疼痛遛遛狗的家庭主妇，到饱受慢性腰痛折磨几乎不愿意起床的前美国足球联盟运动员。这两种患者我都亲自处理过，读完这本书你就会理解我治疗患者高成功率背后的科学，并最终学会自己运用这些技术。

你应该享受下地与孩子们一起玩耍、动作轻盈如故的快乐。能够一夜安眠而不会因每次翻身都被无法忍受的疼痛惊醒不是人类最基本的需求吗？以你现在的状态继续生活并没有多少乐趣。这做起来很不容易。让你的脊柱恢复工作秩序需要自律和决心，以及坚持不懈。你需要打破旧的习惯，建立新的习惯。但是你值得让自己感受一天下来没有疼痛和不适是什么感觉。是时候重新掌控自己的生活了；是时候重新开始，给你的脊柱一次彻底的检修了；是时候找回挺拔轻盈的姿态了！

我们开始吧！

第 1 部分

“为什么是我？” 了解你的疼痛

第 1 章，对你听说过的有关腰背痛的一些见解和观念进行了分析。哪些是对的？哪些是你该相信的？第 2 章，介绍了关于背部的知识，不同部位是如何工作的，什么会导致疼痛。这两章的阅读顺序取决于你的学习方式。如果你更好奇为什么之前的治疗方法对你的朋友有效却对你没有作用，那么就先读第 1 章；如果你想深入了解背部的工作机制，就先读第 2 章。第 3 章介绍关于手术治疗的问题。第 4 章则是介绍背部健康的规则和指南。

第 1 章

破解迷思

在 最开始的两章，会让大家和我在脊柱究竟是什么及怎么运作方面达成共识。我会澄清一些常见的关于背部的迷思（myths），以厘清真相。很不幸，你们被传言围绕。毫无疑问，这些传言把你们带到了如今的痛苦之境。“千里之行始于足下”，我们需要掌握一些基础知识，然后才能继续深入，学习如何评估和自我康复。

在每次腰背痛的问诊中，很多医师花在患者身上的时间都太短了，他们往往无法得出任何确切的诊断结果，或者在仅仅看了 MRI（磁共振成像）或 CT（计算机断层扫描）结果以后就给出一个具体的结论。在我看来，这样的检查没有多少意义。从一幅影像图来确定某人的疼痛来源，就像是看着一部车的照片，在没有其他信息支撑的情况下，确定为什么引擎点不着火一样。即便可以得出诊断结果，譬如坐骨神经痛或椎间盘突出，这些诊断结果对引导患者恢复，直至真正痊愈也是几乎没有帮助的。你应该从这本书中收获的最重要的一点是，与其把关注点放在疾病的名称上，不如把注意力转移到寻找病症根源并加以解决，这样才能够实现真正的痊愈。

然而，目前整个医疗界并不这么考虑问题，而是继续关注手术这种可以在短期起效的方案，或是给患者开止痛药而掩盖问题根源。迷思与谬论甚嚣尘上，代替了对疼痛根源充分、准确的诊断。譬如，有专家或者论著称，大多数疼痛“都是你的臆想”。但是，疼痛几乎总是有物理起因（physical cause）的。忽略这一点或者把问题怪到心因上，是不会解除疼痛的。我提醒大家不要因为腰背痛而单纯寻求心理治疗！从社会心理角度而言，一个患者是否喜欢他的工作，或者是否神经过敏，都可以调控疼痛信号而产生疼痛，但这些不是疼痛的起因。即使你的医生断言无法确定疼痛的来源，但这来源肯定是存在的，而且一定能够处理。

另外一个经久不衰的传言是，你会习惯你的腰背痛，腰背痛是一种一段时间后你会适应的事情，而且疼痛感会随着时间推移而减轻。错！事实是，疼痛问题拖得越久，越会让你感受到更多疼痛，而且变得更加敏感。打个比方，如果我反复地用锤子敲我的手指，我的手指就会敏化，它就会对疼痛更加敏感。到最后，手指上的组织会敏化到什么程度呢？即使是最轻的触碰，比如把手伸

到口袋里面，轻轻地在裤子上扫过的时候，我都会疼得抽筋。这种情况下，锻炼估计不会有帮助，但是把锤子拿走就会有用。在这本书里，我们走向康复的第一步就是，拿走那些“导致疼痛的锤子”。你会看到，我们可以用那些没有疼痛的动作来代替导致疼痛的动作。这才是降低疼痛敏感度的真正解决方案，因为它能逐渐扩展你的活动能力范围，直至完全无疼痛。

遗憾的是，真相往往被谬论与讹传笼罩，真正受苦的是患者。他们的康复受到阻碍，他们的过往经历会强化除了手术没有其他办法的信念。这通常使他们深陷恐惧，朋友的经历也不能提供多少慰藉，因为很多那些做过手术的朋友现在也只能依靠麻醉性镇痛药度日。他们会感到绝望而沮丧，觉得自己永远都不可能让疼痛消失。

是时候让我们从谎言当中厘清事实并确立态度、方法和视角，把疼痛去神秘化，并深入了解先前失败的经历，以便真正地解决你的腰背痛烦恼。

常见的路障

让我们从识别一些通往痊愈路上的路障，或者说是藏在我们脑海里的个人误解开始，认清一些可能的“绕道”方式或者建议，从而在以无痛生活为终点的路上克服它们。

路障：在尝试了物理治疗以后我的疼痛反而加重了。

绕道：那么你应该找一个能够真正懂得你的疼痛来源，并能够直接对症下药的物理治疗师了。在这本书的帮助下，你很可能单靠自己就能完成这项任务。

路障：每次锻炼后，我都得疼3天。

绕道：在仔细分析你的训练内容结构、疼痛诱因和你一天当中其他23小时的活动以后，我们通常能够找出其中的关联。然后，我们才可以“调整”那些加重疼痛的项目来减轻你的症状。后面我们会针对这个内容讲解更多。

路障：他们说我的疼痛是心理问题。

绕道：向你自己证明你仍具有享受片刻无痛生活的能力。这本书就可以告诉你，如何将这轻松的片刻逐渐延长。

路障：他们说我必须保持积极乐观的心态。

绕道：尽管保持积极乐观是一项好的建议，但它如果作为唯一减轻疼痛的工具，就不那么有效了。我们还是努力找出你的疼痛来源并消灭它吧！

路障：有的诊所让我把疼痛指数在1到10之间记录下来。

绕道：把你的注意力转移到发现和享受无疼痛的活动上来。把那个“记录”疼痛程度的表格扔了吧！

分清事实和传言

我们讲过关于腰背痛的两大迷思，一个是说疼痛是个心理问题，另一个是说过一段时间它就会不那么敏感了。让我们再看看另外一些传言，然后逐一破解它们。

传言：如果遵从物理治疗师的方法没能治好我的慢性腰背痛，那么手术就是我面对的唯一选择。

事实：你听说过那句话吗？“当你手里只有锤子的时候，看什么东西都像钉子。”大多数外科医生看问题都是从手术刀是万能的角度出发，只要你给他们一个机会，他们就能把你的疼痛给“切除”。但是，在大多数情况下，那些被作为移除目标的组织并不是造成疼痛的全部原因。而在进行脊柱手术暴露病灶的过程中，周围健康的软组织却常常被切断和破坏。雪上加霜的是，在这个过程中有时候某根神经会被切断，给未来康复造成更多困难。在这个基础之上，如果在手术当中给脊柱加装了某些金属部件，可能会造成局部骨骼坏死，金属部件也会随之松弛。在很多案例中，如果我们不解决造成疼痛的原始起因，做手术的风险远超过它的收益。在这些个案中，患者通常过两年又会带着与之前

相似的组织损伤回来，这一次是在之前手术点之上或之下的位置。有的时候，原来的疼痛会复发，甚至更严重了。这时外科手术医生对这些结果的回答常常是：“不好意思，我帮不了你了。”很多这样的患者，在我这里通过进行针对其疼痛根源的康复锻炼，问题得到了解决，但是也有一些患者，手术的后遗症使他们严重残疾，已经超出了我的能力范围。读了这本书，你就已经在摸索非手术疗法的方向上迈出了很好的一步，避免把自己推到最后的手术选项上来。本书下一章将涉及患者该如何确定是否需要进行手术，或者何时手术。

传言：疼痛诊所的医师们应该能够给我一个长期的解决方案。

事实：“疼痛管理”顾名思义，就是一种“管理”。它处理的是症状，而不是解决或者减轻问题的根源。因为疼痛是一种记录在大脑上的神经感知，疼痛诊所提供的解决方案通常是吃药和认知疗法。通常，患者被开具了很多大剂量、高成瘾性的止痛药。这也是我常见的情况：患者在当前的医疗系统下，通过采用药物来掩盖疼痛，而忽略了实际的问题。

病例：Brad 对于止痛药的依赖已经到了成瘾的地步。之前，他在疼痛诊所被医生误诊为“疼痛只在他的大脑中”，除了给他开止痛药以外，任何方法都不能解决腰背痛。他甚至被建议截掉一只脚，因为他感到那只脚有挥之不去的疼痛。Brad 来找我的时候，承认有自杀倾向，他说如果真的是他自己在脑海中创造了这些令人抓狂的疼痛的话，他一定是疯了，不值得活着了。他告诉我，我们只有一周用来一起找出解决方案并减轻他的疼痛，否则他就自杀。可想而知，我的压力有多大啊！在接下来的一周，我和他紧密合作，并向他证明他的问题是可以解决的。后来的结果是，他的脚完全健康，而疼痛来源于腰部的一根被卡压的神经。我们通过避免脊柱屈曲的动作模式，提高负责控制这些活动的肌肉力量解决了他的问题。接下来的3个月，他逐渐摆脱了对阿片类止痛药的依赖，并且直接解决了腰背痛问题，重新掌控了自己的人生。今天，他生活得很幸福，拥有背部的完整功能和那只先前被医生急着要切除的脚。

传言：腰背部的康复应该能在6~12周内完成。保险公司设定的赔付时长也证明了这一点。

事实：保险公司引用的康复时长研究，实际上是在老鼠身上做的肌肉损伤实验。在人体上进行的背部损伤研究结果恰恰相反，康复时长取决于损伤的程度，通常需要采取一系列广泛的康复措施，真正的完全康复可能需要长达10年的时间。这并不意味着你必须再忍受10年的腰背痛——但是它确实意味着，你需要较长一段时间来管理背部承受负荷的方式，这样才能获得没有疼痛的生活。

传言：腰背痛是遗传的。从我记事起，母亲就有腰背痛——我也会有一样的问题。

事实：腰背痛不是终身的，也不是命中注定的。尽管基因可能会使某些个体比其他人更容易出现腰背部的问题，但这是可以治疗的，而且在大多数情况下是可以避免的。很多人相信他们的腰背痛只会随着年龄增长而加重。有趣的是，不少人发现他们到了退休年龄时反而疼痛减轻了，或者说他们的疼痛“慢慢没了”。他们说自己在三四十岁的时候症状最严重。大自然打磨了他们的背部关节，以减少那些产生疼痛的细微动作。有多少老年人整天抱怨他们的腰背痛呢？事实是，很少。为了保证你不是其中之一，现在就采取行动管理和消除你的疼痛吧！

传言：单单椎间盘突出就意味着一个人运动生涯的结束。

事实：受损椎间盘的恢复相比腿部骨折的恢复具有更多的不确定因素，也更不好处理。很多运动员都认为脊柱问题是他们最不想遇到的伤病。不过，在正确的康复疗程帮助下，这些问题能够得到解决。我常常与很多不同运动项目的顶级运动员合作，已帮助几百人重返职业运动或者奥运会，并获得了事业上的成功。其中很多运动员聪明地创造了自己的方法，甚至在身体承受着训练与比赛的劳累和压力时也可以管理自己的腰背问题。在和这些运动员患者合作时，我提供给他们一套新的工具来恢复他们受损的椎间盘，并且使他们以最佳竞技水平重返比赛。

来自领奖台的启示：曾经有一个奥运举重纪录创造者跟我分享了一个故事，他说他在背部受伤以前，从来没有创造过世界纪录，而他现在已有了3项记录。伤痛变成了他的“老师”，他与我分享了一些切身体验。

“从某种程度上说，我的背部损伤是一种福音——损伤迫使我采取绝对完美的技巧：我再也不

能以有瑕疵或者不良的形式进行训练了。嗯，我可以那样做，但是那会彻底结束我的运动生涯。”

当这个世界纪录保持者再次开始训练的时候，他发誓再也不破坏他的“完美技巧”规则。他的表现一飞冲天，连续两次打破了由自己创造的世界纪录。相比因伤退役，他利用损伤作为自己重定规则和提升表现的燃料。

传言：我的MRI检查结果能给医生提供治疗过程中需要知道的所有信息。

事实：MRI和CT检查对我们判断腰背痛的成因非常有限。这些“图像”能够显示你背部的变化和特征，但是这些变化或者特征可能是也可能不是造成你疼痛的原因。疼痛通常起源于功能问题。有缺陷的动作模式不断地重复，使你的背部组织过度敏感化，从而即便很小的负荷也会使你感到疼痛。

我完全不支持任何机构单凭MRI和CT检查结果就决定你是否需要做手术。这类评估必须由充分了解腰背症状并进行评估和治疗的医师亲自操作疼痛激惹实验来进行。只有当手术被认为是唯一可行的选择时（这种情况非常少），这些影像资料才可能会变得很有用。在构建你的最佳康复计划时，它们只能作为参考证据的一部分。