

哦，我的背好痛！

物理治疗师的工作支持了创造论者的观点，即背痛并非进化发展的结果。

*最初发表于《创造》 12, 第 4 期 (1990 年 9 月): 20-21。*

背痛是所有文明国家常见的疾病。它是导致就医和误工的主要原因之一。许多人认为自己“背痛难忍”，并且对反复发作的背痛问题感到束手无策。

为什么患者及其医生经常对背痛感到沮丧？

一种常见的进化论观点认为，直立姿势本身会对脊柱造成压力。人类腰椎存在前凸（脊柱前凸），这被认为是人类从四足站立过渡到双足站立过程中的一种不完美适应。基于这种进化论前提，治疗背痛的一种合理方法是进行能够减少或消除脊柱前凸的锻炼。

保罗·威廉姆斯博士的研究对美国医学界理解背痛产生了极其深远的影响。威廉姆斯博士指出：“人强迫自己直立行走，会严重损伤脊柱。”

威廉姆斯博士设计了一系列被称为威廉姆斯屈曲练习的运动，这些运动被广泛用于治疗背痛，其目的是减少或逆转脊柱前凸。这些练习包括骨盆倾斜、半仰卧起坐和屈膝至胸。基于屈曲练习的患者教育材料在医

生诊室、理疗诊所和大众媒体上广泛传播。这些材料通常配有一幅漫画插图：一只快乐的猿猴四肢着地行走，与一个痛苦地试图站直并捂着背的穴居人形成对比。

尽管屈曲（弯曲）运动被广泛应用，但背痛仍然是一个严重的问题。患者进行屈曲运动疗程后，无法保证疗效。医生目前尚无公认的方法来预测哪些患者会对保守（非手术）治疗产生反应。此外，也缺乏对照科学研究来支持屈曲运动优于其他任何治疗方法，甚至优于不治疗。

大约 25 年前，新西兰惠灵顿的一位理疗师偶然发现了一个有效的方法。这位理疗师名叫罗宾·麦肯齐先生，他发现，在许多情况下，恢复脊柱前凸的姿势或运动可以减轻或消除疼痛，尤其是在经历一段短暂的疼痛加剧期后。指导患者在日常活动中保持脊柱前凸可以持续控制疼痛。他建立了一套评估和分类患者的系统，以确定哪些患者可以通过进行伸展运动来恢复脊柱前凸，从而获益。

在麦肯齐及其培训的治疗师的努力下，伸展运动逐渐被美国医学界所接受。1986 年，德克萨斯州达拉斯市进行了一项对照科学研究。该研究明确支持伸展运动，并将其与以下两种方法进行了比较：（1）使用牵引装

置进行腰椎屈曲；（2）“背部学校”（包括一般的力量、柔韧性和身体力学训练）。

麦肯齐先生并非神创论者，但他的研究支持神创论的观点，即腰椎前凸并非源于过去进化过程中固有的畸形。相反，腰椎是支撑体重和实现直立双足姿势运动的最有效方式。

如果伸展对腰椎有益，那么屈曲呢？如果你现在是坐着的，你的腰椎很可能处于屈曲状态。弯腰、俯身、蜷缩着躺以及站姿佝偻也会导致腰椎屈曲。麦肯齐认为，这些屈曲活动如果持续时间过长，并且与伸展活动不平衡，就会造成现代社会中大多数常见的复发性背痛。

我们生活、工作、娱乐都在一个堕落的世界里。我们因疲惫、沮丧和懒惰而采取的脊柱姿势，与[亚当和夏娃](#)最初行走在地球上、照料未受污染的伊甸园时所享有的姿势截然不同。

读完这篇文章，你心里是否有一些触动？有没有一些新的想法，或者值得你认真思考的问题？或许，你也开始重新思考自己的信仰和人生的方向。

如果你愿意，现在就可以向上帝祷告，打开心门，成为祂的儿女。祷告不需要华丽的言辞，只要一颗真诚的心。你可以这样祷告：

天父上帝，

今天我来到你面前，愿意立定心志，宣告我相信耶稣基督是我的救主，是我生命的主。我愿意离开过去那些不讨你喜悦的生活方式，求你赦免我的过犯。靠着你的恩典，帮助我学习顺服你、爱人如己，活出你所赐的新生命。求圣灵每天引导我、扶持我，使我一生荣耀你的名。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

如果你已经做了这个祷告，愿你知道，你并不孤单。信仰的道路需要陪伴和成长。鼓励你在自己居住的地方，寻找一间合适的教会，与弟兄姐妹一同聚会、学习和成长。

如果你有任何疑问，或在信仰上需要帮助，欢迎随时写信与我们联系。我们愿意倾听，也愿意与你一同前行。