

Physical Therapy Alleviates Anxiety in Patients with Low Back Pain

Priyanka Sethi*, Moattar Raza Rizvi

Department of Physiotherapy, Faculty of Applied Health Sciences (FAHS), Manav Rachna International Institute of Research and Studies, Faridabad (Haryana), India

Abstract

Background: Anxiety is considered to be one of the major factors contributing to musculoskeletal and neurological conditions. It has been reported that many patients who complain of chronic pain disorders have developed

Keywords: Anxiety, Low back Pain, Chronic pain, Fatigue, Mood swings, Physical therapy

Introduction

Anxiety is a mood disorder which affects one's behavior and is seen in all the age groups. It affects almost 20% of the Indian population and is associated with various other symptoms, most likely restless leg syndrome, anxiety, mood disturbances, palpitations, chronic muscle pain, depression, fatigue, and sleep problems. Anxiety results in many muscular conditions, more likely myalgia, headache, low back pain, buttock pain, neck pain, and neurological symptoms like dizziness, numbness, paresthesia, and bromyalgia. Physical therapy can play an important role in treating muscular and neurological disorders and simultaneously helps in alleviating the symptoms of anxiety.^{[1][2]} This case study gives a clear picture about treating anxiety in patients giving complaints of low back pain.

Case Presentation

A 42-year-old female who owns her boutique from last 15 years. She works in both the boutique as well as in home with the help of her helping assistance. Four months ago, patient began developing LBP. She denies any injury and stated that this pain is regular from a long time and made her difficult to handle her work in boutique and home. To get relief and control the pain she has been consulted various health professionals and took mild to strong pain killers and short interval relaxation sessions during the worktime and feels that her family members and clients have started judging her for not pushing through the pain. She also reports that her pain has become a serious problem and is affecting her sleep, her overall health, and her ability to run both boutique and home. She was hoping that the pain would resolve with pain killers and rest but the pain and other related symptoms like anxiety, headache, and restlessness have been increased on the daily basis. She tried to reduce the working hours and even started skipping going to her workplace on a weekly basis and starts feeling isolated. After a friend suggested her to a Physiotherapist, she decided to visit the PT and would try to do anything that would help in alleviating the pain and other symptoms though unsure of how exercise will help her. Neelam has hypertension from last 3 years and no other relevant past medical history.

Methodology

Patient was assessed for various factors including range of motion, myotome assessment, fear of developing immobility, developing depression and anxiety as patient was going into isolation. Treatment regime was decided and modified as per the baseline data to alleviate the symptoms of this patient.

Assessment findings

Spine AROM and Hip AROM

Assessment results

Based on the Assessment and Findings-Patient has gross spinal hypo mobility. Her assessment results indicate that Anxiety, low back pain, and fear-avoidance influence her routine activities.

Intervention techniques

- Abdominal Isometrics 3 sets of 10 repetitions with 10 secs hold.
- Quadruped lumbar movements 4 sets of 8-10 repetitions.
- Lumbar rotation 3 sets of 10 repetitions.
- Planks 3 sets of 8 repetitions with 30 secs hold time.
- Bilateral hamstring strengthening exercises 4 sets of 8-10 repetitions.
- 30 minutes of moderate intensity recumbent treadmill walking
- Cognitive behavior therapy to combat anxiety and depression.
- Deep Breathing exercises in interval sessions

FÉÉÚ) & ~ Á VÉÁ Ó ~ ic [] Á CÉSÁ X [* ^] Á ÚÉÁ Ø ÷ Á Á CEÚÁ ÇGÉÉGDÁ CEÁ • ^ • c ^ { ææ&Á ! ^ ÇÁ ^ , Á [- Á] • ^ & @ [[[* ð&æ] - æ&c [; • æ • Á] ! ^ á ð & c [; • Á [- & @ ; [] ð ð á c ~ ð á ð • æ á ð ð c ~ Á] ; [•] ^ & ç Ç ^ Á & [@ [; • Á [- Á] , Á æ & \ Á] æ ð] ÉÁ Ú] ð] ^ Á G Í K Á Ö F É J É F G É É

FFÉÁ Ø • @ ^ Á SÉR [@] • c [] Á T Ç F J J Í D Á X æ] á æ ç [] Á [- á c @ ^ Á Ú • , ^ • c í ~ Á S [, Á Ó æ & \ Á Ú æ ð] Á Ö ð ð • æ á ð ð c ~ Á Questionnaire, its sensitivity as a measure of change following treatment and its relationship with other aspects of the chronic pain experience. Physiother V @ ^ [; Á Ú : æ & ç Á F H K Á Í É Í É

FGÉÁ S ^ ^ , Á T É Á Ö [[• • ^] • Á T Ó R Ó É Á S ð] c [] Á Ú R É Á Ó ! [{ á ^ : Á Ö É Á Ó ! ^ ! { æ Á S É Á ^ ç æ] É Á Ç G É É Í D Á V @ ^ Á - ^ æ ð É æ Ç [á æ] & ^ Á { [á ^ Á [- Á { ~ • & ~ [[• \ ^ ^ ç æ] Á] æ ð] K Á & ~ ! ! ^ } ç Á • ç æ ^ Á [- Á & á ^] ç Á , & ^ ç á á ^ } & ^ É Á R Á Ó ^ @ æ ç Á T ^ á Á H É K Á Í É J É Í É

FHÉÁ X | æ ^ ^) Á R É Á S ð] c [] Á Ú Á Ç G É É D Á Ø ^ æ ð É æ Ç [á æ] & ^ Á æ] á á í c • Á & [] • ^ ~ ^ ^) & ^ á ð] Á & @ [;] ð & { ~ • & ~ [[• \ ^ ^ ç æ] Á] æ ð] K Á C E Á • ç æ ^ Á [- á c @ ^ Á æ ð c É Á Ú æ ð] Á Í K Á H F Í É H H G É

FÍ É Á S ^ c @ ^ { Á R É Á Ú] æ á ^ Á Ú Ö É Á V [; ~] Á R Ó É Á Ó ^ } ç ^ Á Ö Á Ç F J Í H D Á Ú ~ ç] Á [- Á æ Á - ^ æ ð É æ Ç [á æ] & ^ Á { [á ^ Á [- Á ^ ç æ ~ ^ ! æ c ^ á á] æ ð] Á ! ^ & ^ } ç [] É Ú É Á Ó ^ @ æ ç Á Ú Á V @ ^ Á G F K Á Í É F É Í É

FÍ É Á S ^ Á P É Á P ~ á • & @ ^ Á T É Á T [• ^ Á ^ Á S Ó É Á S æ {] ^ Á Ú R É Á V : æ ^ ^ Á Á C E Ó É Á ^ ç Á æ] É Á Ç G É É Í D Á How does pain lead to disability? A systematic review and meta-analysis of ^ á æ ç [] Á • c ~ á á ^ á] Á ^ [] | ^ Á , á c @ á æ & \ á æ } á ^ & \ Á] æ ð] É Á Ú æ ð] Á F Í K Á J Í É J J Í É

FÍ É Á Ö æ ~ Á Ö Y É Á P [;] Á T Ó É Á Ó ð • @ [] Á T Ó É Á Ú [á á] • [] Á T Ó É Á Ó æ] [• \ Á R Ó Á Ç G É É Í D Á] Ç ^ • ç á æ ç } ^ Á á ~ } æ { ð & Á] æ ð] Á • ^ } • á ç á c ~ Á] Á c @ ^ Á & [] Ç ^ ç ç [- á c @ ^ Á - ^ æ ð É æ Ç [á æ] & ^ Á { [á ^ É Á Ó ~ Á R Á Ú æ ð] Á F J K Á Í É Í É

FÍ É Á Y ^ Á ç] Á T T É Á Ó ~ ! * • ç æ] | ^ Á R T É Á Y ^ Á • ^ Á Ú É Á Ú c ^ ~ ! ^ Á R É Á S [- { ^ @] Á Ú É Á ^ ç Á æ] É Á Ç G É É Í D Á Q) ' ^ ^ } & ^ Á [- Á & æ ç • c [] @ ð : á] * Á [] á c ! ^ ç c { ^ } ç Á [~ c & [{ ^ Á] á] æ ç ^ } c • Á , á c @ Á] [] •] ^ á ð , & Á [[, Á æ & \ Á] æ ð] K Á C E Á • ^ • c ^ { æ ç á Á ^ ç á ^ , É Á Ú] á] ^ Á H J K Á G Í H É G Í H É

FÍ É Á Ø] á ^ á ð & @ Á T É Á Ó ç ç | ^ Á Ö É Á P æ] á ^ ! • ç æ á ç Á Y É Á Ó ^ ! { æ V Á V É Á P ^ Á] | ^ Á Ó Á Ç F J J Í D Á Ó [{ á á] ^ á Á ^ ç ^ ! & á • ^ á æ } á á { [ç í ç æ ç [] Á] ; [~ ! æ { K Á ^ - ^ & ç Á [] Á c @ ^ Á & [{] á] æ] & ^ Á æ } á á | ^ ç ^ Á [- Á á ð • æ á ð ð c ~ Á [- Á] æ ç ^ } c • Á , á c @ Á & @ ! [] ð & Á [[, Á æ & \ Á] æ ð] K Á æ á í æ } á [{ á : ^ á á & [] c [[| ^ á c í : æ] É Á C E ! & Á Ú @ ~ • Á T ^ á Á Ú ^ @ æ á ð] Á J K Á Í É Í É Í É

FJÉÁ P æ ! \ æ] æ æ Á S É Á R æ ! ç á [• \ á á C E Á T ^ Á] ð] Á Ö É Á P ~ ! : á P É Á S ~ [{ æ Á R Á Ç F J J F D Á P ^ æ] c @ Á [[& ~ • Á [- Á ç á] Á [[, É á æ & \ Á] æ ð] Á] æ ç ^ } c • K Á ! ^ • ~ | c • Á [- Á æ Á H É { [] c @ Á - [[[, É ~] Á [- Á æ Á & [] c [[| ^ á á] c ^ ! ç ^ } ç [] Á c ~ á ~ É Á Ú æ ð] Á Í K Á H Í É Í É