



康復之路：

如何克服你的背部問題

Easing Back:

Taking Control of Your
Back Problem



KAISER PERMANENTE®

凱薩醫院根據最新的醫療研究，為你編印這本小冊，提供一些最新照顧你背部的建議。

照顧背部的見解，隨著時間而改變，例如：

以前，我們以為……

現在，我們知道……

背痛是無法治愈的。

錯！百分之九十的人在四至六個星期內都會好轉。

整天躺在床上會有幫助。

錯！

服用止痛藥和肌肉鬆弛劑會有效。

錯！

施手術是治療背部問題有效的方法。

錯！

只有專家才可以治療背部問題。

錯！

躺在床上時間太多可能拖延康復時間。要早日康復，應該保持活躍。在藥房購買的成藥，對治療大部份背部問題效果更好，因為它們較少副作用。手術只對百分之一有腰背痛者有效。你的醫療人員有治療背部問題的經驗和訓練。

注意：在凱薩醫院，有背部問題的病人，可以要求由醫生、執業護理師或物理治療師看診。我們在此手冊使用「醫療人員」一詞，可以指以上任何人。

目錄

開始數天	2
什麼時候打電話 給醫療人員	3
在家自療	4
保持活躍的重要性	10
恢復正常	13
工作和活動	13
你的情緒	14
如何預防未來的 背部問題	15
如再次發生背部問題時	17

背

部問題可以是痛楚和令人驚恐的。它亦可以阻礙你做某些活動，特別是問題剛出現的時候。然而，好消息是……

- 你不是孤獨的，或遲或早，十個人中有八個人都會有某類的背部問題。
- 你是可以指望痊癒的，而且不會發生嚴重的反覆情況。十個人中有七個人只在三個星期內就好轉。十個人中有九個人在不足六個星期內就感到好轉多了。
- 最佳的治療方法是保持活躍，請依照此手冊的建議做，那會使你較為舒服點。

正如我們在前面所說，背部問題是常見的問題，大部份人很快就會康復。治療通常是簡單的，而且你可以自己照顧自己。

此手冊的編印，在幫助你照顧自己的問題，儘快康復。

注意：此手冊是專為有背部問題，或因背部問題而有臀部痛或腿痛的人而編寫的。如果你的腿有灼痛、刺痛、麻木或感到虛弱，此處的一些建議未必適用。請向醫療人員諮詢。

開始數天

發生背部問題開始的數天，你會感到痛楚或不舒服。但是，你的身體應開始很快復原。在你的情況改善之際，你可以做一些幫助自己和感到較為舒服的事。我們建議你……

1. 應知道在什麼時候打電話給凱薩醫院
2. 在家自療以減少痛楚
3. 儘量保持活躍

「我走路，做運動，根據身體發出的信號行事。」
一名凱薩的會員

什麼時候打電話給醫療人員

只有很少數的背部問題情況，是會長期損及你的健康的。以下的項目，可以幫助你決定你是否有此類情況。如有以下的症狀，記得告訴醫療人員：

- 大小便失禁，在開始或停止小便時有困難。
- 生殖器或直腸部位感到麻木。
- 不是因為痛楚，而造成其中一腿感到虛弱或麻木。
- 無法說明為什麼發燒，或小便刺痛。
- 如果你曾患癌症或最近尿道有感染，或你有愛滋病或 HIV（愛滋病病毒）。
- 你無法站立或走路，或經過幾天後情況並未改善。

手術

一百個人中，只有一個人是可以用手術治癒背部問題的。但是，如果你有大小便失禁的問題或嚴重衰弱，你或者需要做手術。

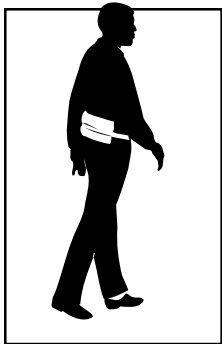
在家自療

以下我們談談幾種不同的方法，可以幫助你減少不舒服和保持活躍。找出最適合你的組合方法（服藥、冰敷、熱敷、調整姿勢和鬆弛）。

服藥—服藥可以紓解痛楚，幫助你更容易的活動。我們建議用鎮痛藥（例如Tylenol），因為其較少副作用。如鎮痛藥無效，你可以服有包糖衣的阿士匹靈、解熱藥（Advil、Motrin、Nuprin）、甲氧茶丙酸（Aleve）或酮洛芬（Orudis KT）。記得服用此類藥物時，依照標籤上的指示做。

冰敷或熱敷—用冰或熱敷的方法，看看哪種對你更有幫助。如果你的問題是在頸或肩，可以在頸部冷敷或熱敷。或者，在你的腰背中間冷敷或熱敷。

當你用敷的方法時，小心不要刺激皮膚。用一塊薄布保護你的皮膚。



在腰背中間做冰敷或熱敷。

冰敷或冷敷通常可以減輕不舒服和腫脹。你可以用濕布包著冰塊，或用膠袋裝入冰塊或冷水敷壓。一袋冷凍的青豆亦可產生此作用。查詢如何使用此方法，請參看健康手冊「拉緊、扭傷和骨折」部份。

小心每兩小時不要使用冰敷超過二十分鐘。

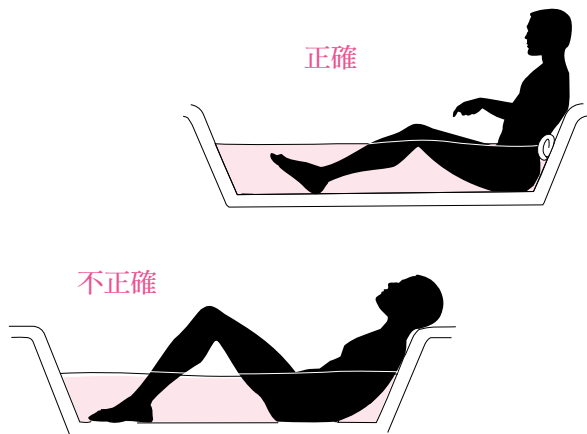
「有時，當我有背痛時，我在背上放上冰，然後躺下一會。然後，當我起來時，痛楚就減少了。我可以做之前能做的事。」

一名凱薩會員

濕的熱力通常有幫助。看看淋一個暖水浴或使用一條濕熱的毛巾做熱敷是否有效。你可以用微波爐來暖熱毛巾。

每次熱敷不要超過二十至三十分鐘，然後等兩小時再做。如用熱墊應特別小心。人們有時因為用熱墊不自覺的入睡後被灼傷。

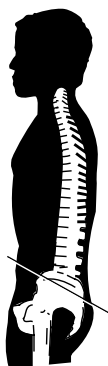
如果你想藉沐浴，在背上施熱，應挺直的坐在浴缸，雙膝彎曲，在背後墊上捲起的毛巾。



這是對背部有害的不正確姿勢。



太彎



太直



天然曲線
(良好姿勢)

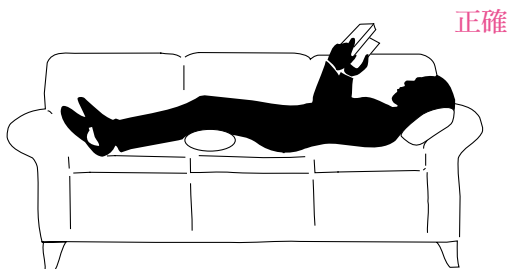
姿勢和位置—良好的姿勢可以使你感到更舒服，和更快康復。

良好的姿勢，是確保你的背部保持其天然的曲線。要找出正確的位置，挺直站起（在鏡子前面站立會有幫助），首先彎你的背然後再挺直。然後將你的位置保持在兩者之間。你的耳朵、肩、臀部、膝頭和腳踝應該保持直線。不要扣緊你的膝頭。

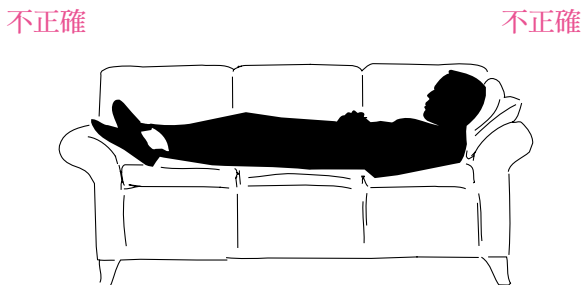
開始時，保持背部位置正確你未必感到舒服。但是儘可能保持正確的位置可以使你的背部問題更快好轉。〔參看健康手冊「背部和頸部問題」其中一章有關活動、站立、坐下和躺下時如何保持位置正確的說明〕。



當你躺下時，你可以將坐墊放在膝下面。

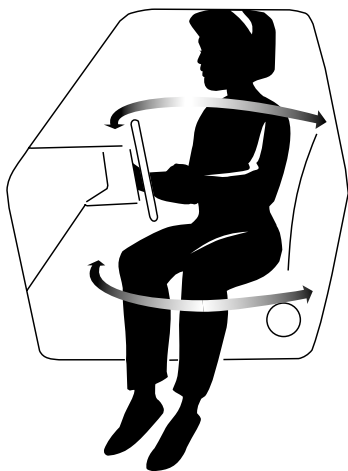


如你在頭後放太多枕頭，你的脊椎會彎向錯誤的方向。

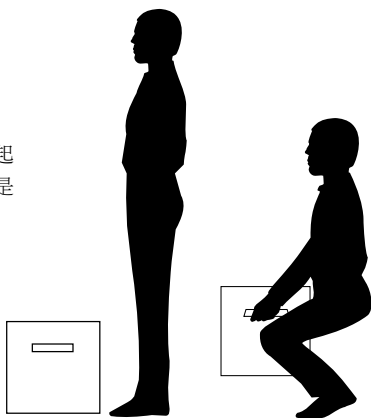


「我需要讓我的身體告訴我做些什麼令我舒服。」
一名凱薩的會員

當你活動時，你的胸和腿應面對同一個方向。上床或下床、抬起物件或進出車內時，儘量不要扭轉身體。



當你彎身抬起或拾起物件時，彎膝而不是彎背。



當你站立時，可一腿踏在凳子或其他物件上彎曲一膝。時而換腿。並且經常在兩腿間調節重量。

鬆弛—可以幫助保持背部鬆弛。繃緊的肌肉會使你的情況更見惡化。

以下是一個鬆弛的簡單方法：肩頭和手臂放鬆，用鼻深呼吸。屏息呼吸數秒鐘。然後用口慢慢呼氣。重複此程序多次，繼續集中呼吸方面。讓自己感到鬆弛。

〔查詢更多鬆弛的技巧，參看*健康手冊*的「健身和鬆弛」一章。〕

保持活躍的重要

你需要保持活躍，因為可以加速你的復元和幫助預防併發症。嘗試繼續工作或做你日常的活動，或者可以改變一下工作和活動。（請見13頁）

你或者怕活動會使情況惡化。事實剛好相反。雖然在你站起或走路時你的背部可能會痛，但活動對你的背部是無傷害的。要更明白這個道理，你需要知道背部是如何運作的。

你的背部是由脊椎骨、分開骨骼的骨片、肌肉、關節、腱和韌帶組成的。你背部的活動是這些部份協力合作的結果。背部的神經將痛的信號和其他的感覺傳到腦部。

當你有背痛時，通常是其中一部或多個部份受傷或不適造成。因為年紀不同或因跌倒或意外，你的背部任何部份可能會感到痛。如發生任何此類情況，神經會將痛楚的感覺傳到腦部。在你活動時是你的感覺使你覺得痛，但你沒有傷害到你的背部。

一般來說，很難找出是背部哪一部份造成問題。無論原因是什麼，治療的方法都是一樣的，而你的身體是會自我癒合的。除了第3頁列出的症狀者以外，這對每個人來說都是一樣的。

腿痛或坐骨神經痛

有些有背部問題者並不感覺到背部有問題，反而他們感到臀部或腿灼痛、痛、麻木或虛弱。這通常是因為坐骨神經不適造成的。坐骨神經從腰背通往臀部和腿直至腳下。

活動—你應儘快儘可能開始活動。經常轉換位置，每一兩小時起來活動，走動或伸展身體。在平地多走路。然後逐漸增加走路的距離。如果你覺得走路太痛，試試在冷敷或熱敷後（參看第5頁）當你感到較為舒服時走走看。如果你在走一會兒路後你的背部更痛，那麼你可能走得太多。



「我決定如果走路可以解除此類痛苦，我每天都走路，事實上我亦如此做。」

一名凱薩醫院的會員

逐漸地加強活動。以下是一些你可以做的建議：

- 在開始幾天，不要坐太長的時間。試試不同的椅子，看看那張最舒服。如你坐下時你的情況更為惡劣，試試站起來，跪著或躺下。
- 開車通常對背部是辛苦的。如果你必須開車，將座位拉前以便你能彎曲膝頭，使腰背彎曲正確。
- 開始時，在進行日常活動時你可能需要間歇的短暫休息。如果你躺下休息，找一個舒服的位置，側身或背部朝下。

如經過幾天後情況仍未好轉，請打電話給你的醫療人員。

日常生活一開始時幾天，你可能需要簡化你的日常生活。嘗試忘記一些較不重要的事。將大份的工作分為較少的多份，然後一份份做。記得，活動引致的輕微痛楚，是不會損害你的背部的。

你的日常生活可能要作出一些改變。例如，穿一些無須彎身即可穿上的鞋會有幫助。如果你覺得站立進食較舒服，亦可這樣做。

「我不再穿高跟鞋了，因為高跟鞋影響我的背部平直。」

一名凱薩醫院的會員

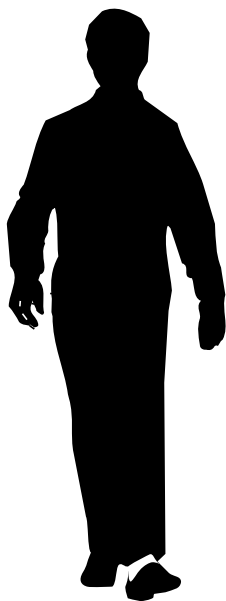
恢復正常

開始幾天後，你應該感到情況有些改善。在情況好轉時，保持活躍是很重要的。與此同時，你可能需要處理一些其他的事務，例如你的工作，情緒，壓力，和家庭關係等。

工作和活動

如果你仍未復工，我們建議你與主管商談，計劃儘快返回工作崗位。開始的時候，你和你的主管，或者你的醫療人員可能需要修改一下你的職責，或減少工作鐘點。很多公司都願意作出改變，使背部康復中的職員可以工作。

當你工作或做其它活動時，應保持你的背部姿勢，如健康手冊內所說明的一樣。小心避免會導致背部不舒服的位置和活動。此外，在你未開始覺得不舒服之前，不要忘記經常轉換位置。並且中間應有小休，走一段短途。〔健康手冊內「背部和頸部問題」一章，說明一些坐下、站立和日常活動時的正確方法〕。



你的情緒

日常規律如有任何改變均需要調整你的情緒。要限制活動的同時又要應付痛楚或不舒服是不容易的。如你因背部問題感到憤怒或消沉，是正常的事。

無論如何，試著樂觀些，每個人都會有身體不適的時候，再說您的背部問題將會逐漸好轉。在這段期間，請將注意力集中在您能做的事，且高興地去做。

請參看*健康手冊*「精神健康」一章，裡面有些主意可供參考，例如幽默感、友誼和正面態度等均有幫助。如果這些方法加上朋友家人的支持仍無法令你開心起來，你或者應和醫療人員討論一下。

記得你的背部問題不只影響你，也影響你周圍的人：你的家人、朋友，和同事。找一些時間和他們談談，告訴你生活的改變，並承認這段時期對任何人來說都不是輕鬆的。

性

歡愉的性生活可以改善背部問題。因為歡愉的性生活可以減少壓力，因而對你的背部問題有助。所以，與你的伴侶談談，探索不同的方法享受性。有很多不同的位置是不會使你的背部問題惡化的。

如何避免未來的背部問題

有些步驟可以幫助你避免未來再發生背部問題。以下是我們一些建議：

- **經常運動：**經常運動的少有嚴重或經常的背部問題。試試每星期最少三次走路，騎單車，游泳或做其它的活動。〔參看**健康手冊**如何保持身體良好情況的部份〕。
- **保持靈活：**活動之前舒展身體，保持身體靈活。
- **鬆弛和減少壓力：**鬆弛可幫助背部不會積累壓力。〔參看**健康手冊**有關緊張和鬆弛的部份〕。



- **不要吸煙：**吸煙人士傾向有更多背部問題，和需要更長時間復元。如果你需要戒煙的幫助，請電健康教育部。
- **留意你的姿勢：**嘗試保持腰背的自然曲線。〔並參看健康手冊「背部和頸部問題」，試試提及的姿勢和身體力學建議〕。
- **如你的背部開始出現問題，試試自療。**用冰敷，改變位置，多休息，或做任何最適合你的工作。

「如我自己做護理，通常痛楚……不會超過一天。
而我嘗試要做的是：經常照顧自己確保背部情況不會惡化。」

一名凱薩醫院會員

如果你再次有背部問題

即使你有照顧自己，背部問題仍有可能再次發生的。如果有此情形，請參看第3頁列出的徵象。如果你沒有任何此類徵象，你大概可以自己處理問題。因為你已經有護理自己背部的經驗，你知道如何做，可以使自己較為舒適和復元。

如果你根據此小冊的指示護理背部仍無法好轉，請打電話給你的醫療人員。

正如你看到的，你可以做很多事來照顧你的背部。有些可以幫助你復元；有些可以幫助你未來保持健康和活躍。

不要忘記使用凱薩為你提供的資源。請前來健康教育部，或打電話給顧問護士或與醫療人員約定看診時間。我們隨時可以幫助你照顧背部，恢復正常的活動。

- 前往凱薩的藥房或健康教育部，查詢借看與此小冊有關的錄影帶。錄影帶的名稱是《到康復之路》（*The Road to Recovery*）。
- 如果你是凱薩的會員而你沒有收到一份說明書，下次前往醫療中心時請索取一本。

Developed by

Regional Health Education, Northern California

Design by

Graphics Department
Regional Printing Services and
MultiMedia Communications, California Division

©1998 TPMG. All rights reserved.
Regional Health Education Northern California
Northern California: 99309 (rev 2-99)



「當我開始有背部問題時，我很害怕。我不知道問題是否會消失。」



「站起來和走路是有幫助的……你需要站起來多活動。」



「我現在很留意活動的時候，如何不會傷害背部。」