

如何護理急性腰背痛

How to Care for Your Acute Low Back Pain



差不多每一個人在一生之中將會有背痛。幸而大部份腰背痛在得到適當的自我護理下都可以在四至六個星期內消除。不過，除非我們主動作出預防，否則我們當中有 **60 至 86%** 患者的腰背痛會復發。如您扭傷或拉傷了腰背、有肌肉痙攣、坐骨神經痛、關節炎或退化性椎間盤，以下的提示可能對您有幫助。

護理腰背的其中一個最好方法就是坐臥都要保持舒適和有承托的姿勢。例如：

- 仰臥時，保持雙膝彎曲或在膝下墊放一個或多個大枕頭以支撐腰背。
- 側臥時，保持雙膝彎曲，在雙膝之間墊上枕頭。
- 坐下時，在腰背後面放一條毛巾捲。

更替活動 Alternate your activities

- 每 **20 至 30** 分鐘轉換姿勢。
- 節制或避免做會加劇癥狀的活動。
- 如步行不會使痛楚惡化，每天步行 **5 至 10** 分鐘數次。
- 盡量少坐。

用冰敷或熱敷 Use ice or heat

- 每天在背上用冰或熱敷 **10 至 15** 分鐘數次。如是劇痛，每小時重複敷。冰敷時，先在皮膚上墊上薄毛巾以防止紅疹或凍傷。
- 通常先用冰敷最好。如熱敷令您感到舒服一點，可依照上述的指示。

診斷背痛的測試 Tests to diagnose back pain

大部份人都不需要做測試。例如 X 光、電腦掃描和磁力共振等的造影檢查對診斷大部份腰背痛都作用不大。大部份情況下，只有當醫生懷疑有嚴重的問題，例如椎間盤脫位、骨折、癌症或考慮需做手術時，才會採用這些測試。

日常活動 Daily activities

做日常所有活動時都採用良好的姿勢有助舒緩背痛和避免惡化。起床時保持背部挺直（不要扭曲）。當做需要俯向前的動作時例如刷牙、從車廂搬出或放置東西、和抬起物件，彎曲臀部和膝部而並非腰部。



治背痛的藥物 Medicines for back pain

如醫生處方了止痛藥，必須按指示服用。如您沒有服用處方止痛藥，向醫生查詢是否可以服用非處方成藥。很多止痛藥例如 **Tylenol** 都含 **acetaminophen**（對乙酰氨基酚），多服可能會有害。

以下情況請通知醫生...

Call your doctor when you have...

- 腹、背或胸口劇痛。
- 最近大 / 小便控制轉變或排尿開始時有困難。
- 單腿或雙腿出現新的軟弱或麻痺。
- 發燒不退。
- 下陰部位疼痛或麻痺。



如何護理急性腰背痛 (第 2 頁)

How to Care for Your Acute Low Back Pain (page 2)

用自我牽引法緩解背部

Unload your back with self-traction

經常用自我牽引法解除背部的壓力可以令您舒適一點。每天經常採用以下技巧以緩解背部的壓力。每一個動作都需要輕柔並保持 10 至 15 秒。按需要重複來舒緩痛楚。

仰臥 Lying

仰臥，雙膝彎曲，腳平放地上或倚放椅子上。雙手放在臀部或大腿上。慢慢推壓大腿直至覺得舒緩。



站立 Standing

倚著櫃檯面、牆或梳妝櫃。慢慢提起雙腳而減低負重，保持這姿勢，直至感到舒緩。



坐下 Sitting

雙手放在扶手或座位上。雙手慢慢撐起，把身體重心轉移到手臂上，直至感到舒緩。



其它資源 Other resources

登入 kp.org/mydoctor 以:

- 查閱大部份化驗報告和保健的預防提示
- 發電郵給醫生
- 利用網上互動工具，協助您和家人得到健康

有關書籍、錄像、講座和額外的資源料，請聯絡凱薩醫療機構健康教育中心或部門。

如依建議的運動去做而癢狀增加，或出現麻痺、刺痛或痛楚蔓延等新癢狀，請向您的物理治療師或醫生查詢。本資訊並非用作診斷病況或取代醫生或其他醫護專業人員給予的醫學意見或護理。假如閣下有持續的健康問題，或有其它疑問，請向醫生查詢。

Kaiser Permanente (凱薩醫療機構) 並不背書文中提及的藥物或產品。文中列出的任何商品名稱僅為易於辨認而已。

© 2009 The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Physical Therapy
010526-028 (Revised 4/13) RL 7.7