

急性腰背痛

腰背痛

腰背痛是一种极为常见的病症，大约 80%至 90% 的成年人在他们的一生中都会经历不同程度的腰背痛。在大多数情况下，腰背痛持续时间不会很长，通常一个月内症状就会消减。



由于人体的腰背部位有许多肌肉、韧带和关节，因此要确诊具体是哪个部分的结构导致痛楚通常都很困难。

非常幸运的是，只要排除了严重的病因，即使不能确认痛楚的原因，腰背痛也可以到有效的治疗。

你需要知道

- 保持活跃，尽量一如既往地从事平时的活动，避免卧床休息。这些对你恢复都有很重要的帮助，而且不会造成身体伤害。
- 疼痛本身并不意味着你在让身体受伤。
- 疼痛会稳定消减，因此大多数人都能圆满地恢复。
- 在痛症出现之后的前 4 至 6 个星期内，你通常都不需要 X 光检查或其他检验（请向专业医护卫生人员咨询）。
- 腰背如果严重受伤或有疾病，则需要专科医生治疗，但是这并不常见。
- 如果你的腹股沟或肛门部位出现麻木，或大小便失禁以及腿脚无力，则必须立即看医生或与最近的医院急诊部联络。

帮助你恢复的提示

- 保持活跃，积极活动。卧床休息弊多利少，这是已得到证明的事实。尝试去做你通常在工作场所和家中惯常要做的事情，同时增加在平地上步行活动（如果平时没有走动的話）。一些诸如搬动重物或需要扭转身体的工作可能需要调整。
- 长时间卧床休息反而会削弱肌肉的力量，让你变得肢体僵硬，从而延长腰背疼痛的持续时间。这种情况可能在 48 小时内就会出现。
- 按照医生嘱咐服用处方药物。药物有助于减轻痛楚，让你行动更加自由。
- 晚上睡觉时采用侧卧，将疼痛的一侧转在上方，你可能会感到这样最舒服。如果你同时有背痛引起的腿脚疼痛，这个睡姿尤其会有帮助。
- 避免长时间坐或站立。经常改换姿势，伸展四肢。
- 姿势非常重要。双肩放松下垂，你应该有鹤立鸡群的感觉。良好的姿势能够让你的肌肉和关节有效地协调配合。
- 如果你服用强效止痛药，则应该多饮水和吃水果，以避免便秘。

随访治疗

- 向你的医生和理疗师咨询，获取有关正确运动的意见。
- 如果痛症出现变化，或是止痛药无法控制疼痛，或是有其他症状，你都应该随访本地医生，作进一步检查治疗。

性腰背痛

可以尝试的活动

如果你感到腿脚或臀部的疼痛向腰背中央部位转移，这便是疼痛中心化了。如果疼痛轻微，你可坚持练习。如果严重，**则必须立即停止**。如果你感到腰背中央部位的疼痛向腿脚或臀部转移，这便是疼痛周边化。如果出现这种情况，**立即停止练习**。

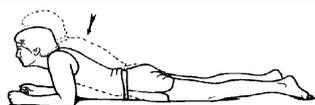
1. 俯卧 5 分钟



如果你感到疼痛减轻或向中央部位转移，继续下一步。

如果你感到疼痛向周边转移，停止活动，不要继续，等到第二天再尝试。

2. 轻缓地用双肘撑起上身



保持 5 秒钟，然后轻轻地放低身体。每 2 小时重复这个动作 10 次。

如果这个动作让疼痛周边化，返回第一个动作。如果疼痛中心化，你可在下次练习时做下一个动作。

要求：

3. 轻缓地用双臂撑起上身



臀部靠在床上。保持 5 秒钟。之后轻缓地放低身体。每 2 小时重复这个动作 10 次。

如果这个动作让疼痛周边化，返回第一个动作。如果疼痛中心化，你可在下次练习时增加重复这个动作的次数。

4. 平躺仰卧，膝盖弯曲收起



轻缓地左右摆动双膝。开始时左右摆动幅度保持较小，然后逐渐增加幅度。持续 2 分钟。

5. 平躺仰卧，膝盖弯曲收起。缓缓弯起臀部并举起一侧大腿，将其膝盖向胸部靠近



放下举起的大腿，改换另一侧大腿完成同样的动作。如果你不感觉疼痛，这个动作可逐渐转化为同举起弯曲的双膝，将膝盖向胸部靠近。每个动作保持 10 秒钟。最初可重复 5 次。

寻求帮助：

 如有紧急情况，你可以前往最近的医院急诊部或致电 000。



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES