

急性腰背痛

腰背痛

腰背痛是一種極為常見的病症，大約 80%至 90% 的成年人在他們的一生中都會經歷不同程度的腰背痛。在大多數情況下，腰背痛持續時間不會很



長，通常一個月內症狀就會消滅。

由於人體的腰背部位有許多肌肉、韌帶和關節，因此要確診具體是哪個部位的結構導致痛楚通常都很困難。

非常幸運的是，只要排除了嚴重的病因，即使不能確認痛楚的原因，腰背痛也可以得到有效的治療。

你需要知道

- 保持活躍，盡量一如既往地從事平時的活動，避免臥床休息，這些對你恢復都有很重要的幫助，而且不會造成身體傷害。
- 疼痛本身並不意味著你在讓身體受傷。
- 疼痛會穩定消滅，因此大多數人都能圓滿地恢復。
- 在痛症出現之後的前 4 至 6 個星期內，你通常都不需要 X 光檢查或其他檢驗（請向專業醫護衛生人員諮詢）。
- 腰背如果嚴重受傷或有疾病，則需要專科醫生治療，但是這並不常見。
- 如果你的腹股溝或肛門部位出現麻木，或大小便失禁以及腿腳無力，則必須立即看醫生或與最近的醫院急診部聯絡。

幫助你恢復的提示

- 保持活躍，積極活動。臥床休息弊多利少，這是已得到證明的事實。嘗試去做你通常在工作場所和家中慣常要做的事情，同時增加在平地上步行活動（如果平時沒有走動的話）。一些諸如搬動重物或需要扭轉身體的工作可能需要調整。
- 長時間臥床休息反而會削弱肌肉的力量，讓你變得肢體僵硬，從而延長腰背疼痛的持續時間。這種情況可能在 48 小時內就會出現。
- 按照醫生囑咐服用處方藥物。藥物有助於減輕痛楚，讓你行動更加自由。
- 晚上睡覺時側臥，將疼痛的一側轉在上方，你可能會感到這樣最舒服。如果你同時有背痛引起的腿腳疼痛，這個睡姿尤其會有幫助。
- 避免長時間坐或站立。經常改換姿勢，伸展四肢。
- 姿勢非常重要。雙肩放鬆下垂，你應該有鶴立雞群的感覺。良好的姿勢能夠讓你的肌肉和關節有效地協調配合。
- 如果你服用強效止痛藥，則應該多飲水和食水果，以免便秘。

隨訪治療

- 向你的醫生和理療師諮詢，獲取有關正確運動的意見。
- 如果痛症出現變化，或是止痛藥無法控制疼痛，或是有其他症狀，你都應該隨訪本地醫生，作進一步檢查治療。

急性腰背痛

可以嘗試的活動

如果你感到腿腳或臀部的疼痛向腰背中央部位轉移，這便是疼痛中心化了。如果疼痛輕微，你可堅持練習。如果嚴重，則必須立即停止。如果你感到腰背中央部位的疼痛向腿腳或臀部轉移，這便是疼痛周邊化。如果出現這種情況，立即停止練習。

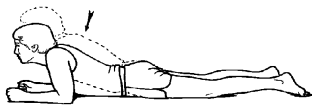
1. 俯臥 5 分鐘



如果你感到疼痛減輕或向中央部位轉移，繼續下一步。

如果你感到疼痛向周邊轉移，停止活動，不要繼續。等到第二天再嘗試。

2. 輕緩地用雙肘撐起上身



保持 5 秒鐘，然後輕輕地放低身體。每 2 小時重複動作 10 次。

如果這個動作讓疼痛周邊化，返回第一個動作。如果疼痛中心化，你可在下次練習時做下一個動作。

要求：

3. 輕緩地用雙臂撐起上身



臀部保持靠在床上。保持 5 秒鐘。之後輕緩地放低身體。每 2 小時重複這個動作 10 次。

如果這個動作讓疼痛周邊化，返回第一個動作。如果疼痛中心化，你可在下次練習時增加這個動作的次數。

4. 平躺仰臥，膝蓋彎曲收起



輕緩地左右擺動雙膝。開始時左右擺動幅度保持較小，然後逐漸增加幅度。持續 2 分鐘。

5. 平躺仰臥，膝蓋彎曲收起。緩緩彎起臀部並舉起一側大腿，將其膝蓋向胸部靠近



放下舉起的大腿，改換另一側大腿完成同樣的動作。如果你不感覺疼痛，這個動作可逐漸轉化為同舉起彎曲的雙膝，將膝蓋向胸部靠近。每個動作保持 10 秒鐘。最初可重複 5 次。

尋求幫助：



如有緊急情況，你可以前往最近的醫院急診部或致電 000。



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES