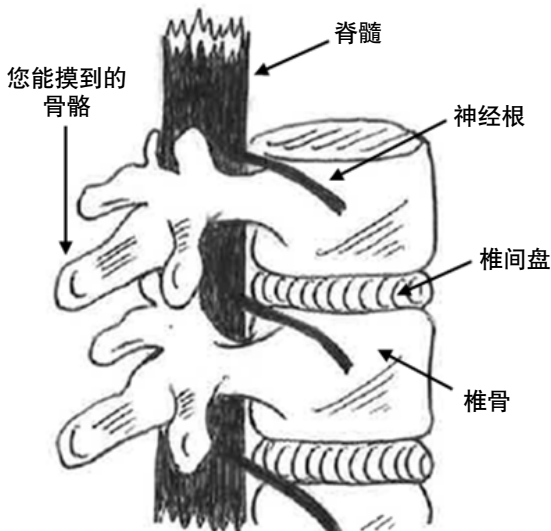


# 急性腰痛

## 了解腰痛

腰痛很常见，80-90%的人会在一生中患上腰痛。背痛通常是暂时的，大多数人会在一两个月内恢复得很好。

后背由脊髓及其分支（神经根）组成，由相对小的骨骼（椎骨）保护。大部分支持来自于周边的肌肉和韧带（图中没有标出）。所有这些结构需要协作，您才能够活动。



背痛的原因常常无法发现—就算用CT或核磁共振这类影像学检查也发现不了。大多数患者（85%）诊断为“非特异性腰痛”，意味着无法确定哪个组织造成了背痛。

请放心，只要医生排除了严重的原因（这类原因很少见），不需要确定疼痛的具体原因也能有效治疗您的背痛。

## 迅速恢复的小窍门

您能做的最重要的事，就是保持运动。不要害怕运动会给后背造成伤害。其实，研究显示过度卧床休息将延缓恢复。

- ◆ 如果背痛很严重，可能需要卧床，但不要超过一天。
- ◆ 避免高冲击性活动，但是您应该尽快开始较轻松的活动。
- ◆ 尝试大部分在家中和工作中所作的正常活动。有些需要抬重物或扭动腰部的任务可能需要做些调整。
- ◆ 遵医嘱服用处方止痛药。这将让您能够更加轻松地移动。在夜间您可能会觉得热敷让您更加舒适。
- ◆ 请记住疼痛不一定意味着您的动作带来伤害。
- ◆ 姿态很重要。您坐和站的时候，肩膀放松向后，拉高上身。良好的姿态允许肌肉和关节有效运行。
- ◆ 避免长时间坐或站。定期改变姿势，经常拉伸。

以下事项将增加您背痛复发的风险：

- ◆ 吸烟 - 就戒掉吧... 今天就戒!
- ◆ 超重 - 会给脊椎带来不必要的压力。
- ◆ 缺乏运动、静态生活方式—支持脊髓的肌肉和结构退化，变得虚弱，后背就会疼痛。

**对饮食和生活方式做一点点改变就能给未来带来巨大的变化，也会极大改善背痛。**

## 运动

一旦症状开始减轻并消退，您应当考虑开始温和和拉伸运动来辅助康复。为您提供的一些建议在下一页。

# 急性腰痛

在运动过程中，如果疼痛突然恶化，或从后背转移到腿，停止当前运动，并尝试下一个动作。

## 动作1. 轻摆

仰躺，膝盖向上弯曲。轻轻从一侧到另一侧摆动膝盖。先从较小的动作开始，慢慢增加幅度。做两分钟。



## 动作2. 单膝触胸

仰躺，膝盖向上弯曲。两条腿依次在胯部缓缓弯曲，使膝盖向胸部靠近。将胯部放低，回到起始状态。抬起另一条腿。如果不痛，可以进展到双腿同时弯曲。每个动作保持10秒钟。刚开始先做五组。



## 动作3. 下半身转体

保持背部平直，膝盖弯曲，双脚并紧，将膝盖转向左，保持3秒。刚开始先重复五组，然后将膝盖转向右，重复动作。



## 动作4. 骨盆倾斜

将后背向地板压低放平，收紧腹部和臀部五秒钟。刚开始先重复五次。



## 动作5. 臀桥

平躺；膝盖弯曲成90度，双脚平放于地面。保持腹部肌肉收紧，将臀部抬离地面。收紧臀部。肩膀与膝盖应成直线。保持动作5秒。缓缓将臀部落回地面。重复五到十五次。



## 动作6. 步行

尝试每天慢走十分钟，每周3-4次。随着时间推移您可以慢慢增加时间和强度。

运动是为了拉伸您的腰部，缓解肌肉痉挛，但随着时间推移，应集中于强化腹部及盆底肌肉，支持后背。普拉提、瑜伽和游泳可能有帮助。

若有以下情况请立即就医：腿部无力或大小便问题。

一周后来医生处复诊。遵医嘱服用止痛药：

## 寻求帮助：



如需急诊请去往距您最近的医院急诊科或拨打000。