

對下背痛進行管理

給患者的指引



嚴重的病例其實非常罕見

下背痛是非常常見的病症。大部分的背痛都是由輕微拉傷所引起。拉傷引起的背痛有可能很強烈，但是都會在幾天或幾周後好轉。疼痛感較強並不總是意味到身體組織受到較嚴重的損傷。

醫療人員接受過相關的專業訓練，能判斷哪些背痛可能需要進行特別的檢查、測試或轉介至專科醫生。



使用簡單的方法緩解疼痛

對於大部分的人來說，使用簡單的方法緩解疼痛是最好的做法。可以試試熱敷、分散自己的注意力或調節呼吸放鬆身體。有時醫生會建議使用不需處方簽的止痛藥，或者暫時使用處方止痛藥，以幫助你在康復期間身體能繼續保持活躍。醫生會觀察你的康復情況，使你能盡快停止使用止痛藥。

使用鴉片類藥物 (opioids) 和苯二氮平類藥物 (benzodiazepines) 可導致患者對其產生抗藥性和依賴性，因此應避免使用該類藥物。



要記住，大部分的情況下並不需要做掃描

如有需要，醫療人員會安排進行測試。下背部 X 光和其他掃描一般來說無法顯示疼痛的成因，也不會對治療方法產生任何影響，但卻會使你不必要地暴露在放射線之下。X 光和掃描可能會使你感到擔憂，進而延長疼痛感覺持續的時間。



與專業醫療人員跟進

保持身體活躍能幫助你最好地對下背痛進行管理。醫療人員能向你提供建議和支持，他們能確保你的病情按照預期不斷康復，逐漸恢復正常生活。

證據顯示，吸煙可能會拉長康復所需的時間。如果想進一步了解與戒煙有關的問題或需要獲得戒煙協助，請諮詢醫療人員，或者致電 13 7848 (13 QUIT) 聯絡新州戒煙協助專線 (NSW Quitline)。



繼續保持身體活躍是最好的做法

要盡可能繼續進行平時的活動，每天都增加一點活動量。

如果你有工作，要繼續工作，或者盡快恢復工作，哪怕只是部分時間的工作或者做些較輕省的工作。這麼做能幫助你較快康復。

要避免躺在床上休息。過度休息會使康復的速度變慢。以繃緊或避免活動的方式過度保護背部可能使情況變得更糟糕。



要提醒自己，隨著時間過去，大部分的人的情況都會好轉

對於大部分的人來說，背痛並不表示身體出現了嚴重或慢性的問題。要有信心、保持身體活躍、遵從醫囑，背痛的情況就會隨著時間而好轉。

保持健康的生活方式（經常運動和保持健康的體重）可以降低未來出現下背痛的風險。

如果你有工作，請詢問僱主能向你提供哪些支持，幫助你一邊工作一邊康復。

如果出現以下情況，應立刻向當地醫療人員尋求協助：

- ✓ 無法排尿或排便
- ✓ 胯下的地方（臀部、生殖器和大腿內側）有不尋常的感覺
- ✓ 雖然已接受治療，但症狀卻明顯惡化

如發生緊急情況，立刻前往當地的醫院急診部門求醫，或撥打 000

非緊急情況時，請與平時的醫療人員聯繫。

背痛康復計劃

患者姓名	日期
------	----

我要怎樣保持活躍？

盡量避免長時間躺下或坐著（睡眠除外）。

清醒時至少每30分鐘換個姿勢（例如：坐著，然後起身走走，然後躺下，然後再起身走走）

盡可能繼續做平時做的活動。

立下目標每天都增加一點活動量或計劃每天都走路。有需要就停下來休息一下。

開始時，要定立目標走路 ____ 時間

走路是可以既容易又安全地保持身體活躍的方式。

使用其他管理疼痛的策略。

使用熱敷或調節呼吸放鬆身體可以幫你繼續進行平時的活動。

將工作包括在努力康復的過程當中。

和僱主談談你可以在工作場所做什麼事，以幫助你保持活躍、努力康復。你也應該諮詢醫生的建議，可以在工作場所做什麼，以幫助你康復。

如果對於保持身體活躍有任何疑慮，應立刻尋求協助。

[閱讀這份指南](#)後如果仍有疑問，請諮詢醫療人員。

其他

還有什麼其他方法能幫助我保持身體活躍？

藥物能幫助你保持身體活躍。醫生可能在頭幾天開給你藥效較強的藥。

醫生會囑咐你什麼時候停止用藥。醫生將在康復過程中定期回顧你的情況，並向你提供安全用藥計劃。

藥品名稱	劑量 (用藥量)	多久用藥一次 (例如：一天兩次，進行活動前用藥)	何時停止用藥

接下來應該做什麼？

應該去見醫療人員嗎？什麼時候見？

參與回顧人員	聯絡資料
日期	

如果症狀惡化，要聯絡你的醫療人員。

由新州臨床醫療護理創新機構 (NSW Agency for Clinical Innovation) 和新州保險監管局 (NSW State Insurance Regulatory Authority) 共同製作。