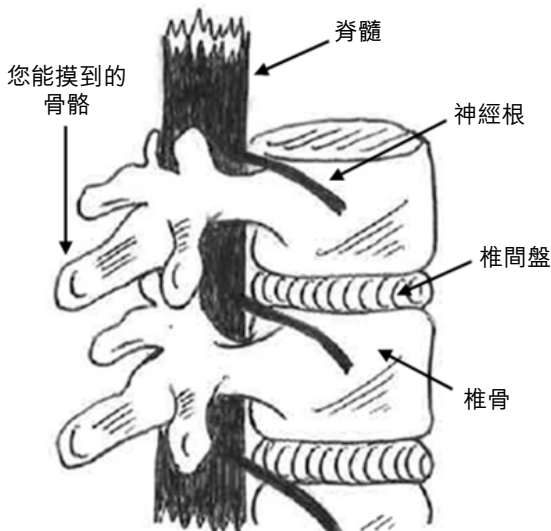


急性腰痛

瞭解腰痛

腰痛很常見，80-90%的人會在一生中患上腰痛。背痛通常是暫時的，大多數人會在一兩個月內恢復得很好。

後背由脊髓及其分支（神經根）組成，由相對小的骨骼（椎骨）保護。大部分支援來自於周邊的肌肉和韌帶（圖中沒有標出）。所有這些結構需要協作，您才能夠活動。



背痛的原因常常無法發現——就算用CT或核磁共振(MRI)這類影像學檢查也發現不了。大多數患者（85%）診斷為“非特異性腰痛”，意味著無法確定哪個組織造成了背痛。

請放心，只要醫生排除了嚴重的原因（這類原因很少見），不需要確定疼痛的具體原因也能有效治療您的背痛。

迅速恢復的小貼士

您能做的最重要的事，就是保持運動。不要害怕運動會給後背造成傷害。其實，研究顯示過度臥床休息將延緩恢復。

- ◆ 如果背痛很嚴重，可能需要臥床，但不要超過一天。
- ◆ 避免高衝擊性活動，但是您應該儘快開始較輕鬆的活動。
- ◆ 嘗試大部分在家中和工作中所作的正常活動。有些需要抬重物或扭動腰部的任務可能需要做些調整。
- ◆ 遵醫囑服用處方止痛藥。這將讓您能夠更加輕鬆地移動。在夜間您可能會覺得熱敷讓您更加舒適。
- ◆ 請記得疼痛不一定意味著您的動作帶來傷害。
- ◆ 姿態很重要。您坐和站的時候，肩膀放鬆向後，拉高上身。良好的姿態允許肌肉和關節有效運行。
- ◆ 避免長時間坐或站。定期改變姿勢，經常拉伸。

以下事項將增加您背痛復發的風險：

- ◆ 吸煙——就戒掉吧…… 今天就戒!
- ◆ 超重——會給脊椎帶來不必要的壓力。
- ◆ 缺乏運動、靜態生活方式——支援脊髓的肌肉和結構退化，變得虛弱，後背就會疼痛。

對飲食和生活方式做一點點改變就能給未來帶來巨大的變化，也會極大改善背痛。

運動

一旦症狀開始減輕並消退，您應當考慮開始溫和拉伸運動來輔助康復。為您提供的一些建議在下一頁。

急性腰痛

在運動過程中，如果疼痛突然惡化，或從後背轉移到腿，停止當前運動，並嘗試下一個動作。

動作1. 輕擺

仰躺、膝蓋向上彎曲。輕輕從一側到另一側擺動膝蓋。先從較小的動作開始，慢慢增加幅度。做兩分鐘。



動作2. 單膝觸胸

仰躺，膝蓋向上彎曲。兩條腿依次在胯部緩緩彎曲，使膝蓋向胸部靠近。將胯部放低，回到起始狀態。抬起另一條腿。如果不痛，可以進展到雙腿同時彎曲。每個動作保持10秒鐘。剛開始先做五組。



動作3. 下半身轉體

保持背部平直，膝蓋彎曲，雙腳並緊，將膝蓋轉向左，保持3秒。剛開始先重複五組，然後將膝蓋轉向右，重複動作。



動作4. 骨盆傾斜

將後背向地板壓低放平，收緊腹部和臀部五秒鐘。剛開始先重複五次。



動作5. 臀橋

平躺；膝蓋彎曲成90度，雙腳平放於地面。保持腹部肌肉收緊，將臀部抬離地面。收緊臀部。肩膀與膝蓋應成直線。保持動作5秒。緩緩將臀部落回地面。重複五到十五次。



動作6. 步行

嘗試每天慢走十分鐘，每週3-4次。隨著時間推移您可以慢慢增加時間和強度。

運動是為了拉伸您的腰部，緩解肌肉痙攣，但隨著時間推移，應集中於強化腹部及盆底肌肉，支持後背。普拉提、瑜珈和游泳可能有幫助。

若有以下情況請立即就醫：腿部無力或大小便問題。

一周後來醫生處複診。遵醫囑服用止痛藥：

尋求幫助：



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES



如需急診請去往距您最近的醫院急診科或撥打000。