

요통 관리

환자 대상 정보



심각한 상태는 매우 드뭅니다

요통은 매우 흔합니다. 대부분의 요통은 경미한 염좌와 관련 있으며 매우 고통스러울 수는 있지만 며칠에서 몇 주 지나면 나아집니다. 통증이 더 심하다고 손상 정도가 더 심한 것은 반드시 아닙니다.

전문 의료인들은 허리 상태가 특수 검사나 테스트, 혹은 전문의 의뢰가 필요한지 여부를 결정하는 훈련을 받습니다.



간단한 통증 완화 전략을 사용하십시오

대부분의 사람들에게 최상은 간단한 통증 완화입니다. 두르는 핫팩이나 일반 핫팩, 생각을 다른 곳으로 전환하는 기술 또는 편안한 호흡을 시도해보세요. 어떨 때는 여러분이 회복 중 활동에 도움이 되도록 처방전이 필요 없는 약이나 단기간 처방약을 의사가 권할 수도 있습니다. 여러분의 의사가 여러분의 상태의 호전 여부를 확인할 것이므로 가능하면 빨리 약 사용을 중지할 수 있습니다.

오피오이드와 벤조비아제핀을 사용하면 내성과 의존성이 생기게 될 수 있으므로 피해야 합니다.



대부분의 사람들은 스캔이 필요 없다는 것을 기억하세요

여러분이 스캔이 필요하다면 전문 의료인이 검사를 주선해줄 것입니다. 요추 엑스레이와 기타 스캔으로는 일반적으로 통증의 원인이 잡히지 않습니다. 통증 치료방법이 바뀌지도 않으며 불필요한 방사선 노출만 하게 됩니다. 검사를 하면 걱정하게 되고 그로 인해 통증이 더 오래 가게 될 수도 있습니다.



동네 전문 의료인을 만나 차후 검진을 받으세요

활동적인 생활을 하는 것이 허리 통증 관리에는 최고입니다. 여러분의 전문 의료인이 조언과 도움을 줄 것이며 예상대로 여러분의 상태가 호전되고 정상적인 생활로 돌아갈 수 있도록 도와줄 것입니다.

흡연을 하시는 경우, 회복이 더디어질 수 있다는 의학적 증거가 있습니다. 질문이 있거나 금연에 도움이 필요하시다면 전문 의료인과 차후 면담을 가지시기 바랍니다. 아니면 NSW 금연전화 13 7848번 (13 QUIT)으로 전화하셔도 됩니다.



계속 움직이세요 - 이게 최고입니다

가능한 평소에 하던 활동의 대부분을 하도록 하시고 매일 양을 조금씩 늘리세요.

직장에 다니는 분이려면 직장을 떠나지 마시고, 파트타임이나 경감된 업무를 하게 되더라도 가능하면 빨리 직장에 복귀하세요. 그렇게 하면 더 빨리 회복하는 데 도움이 될 것입니다.

침대에서 쉬는 건 피하세요. 너무 많이 쉬면 회복이 늦어집니다. 긴장을 풀거나 움직임을 피함으로써 허리를 지나치게 보호하면 상태가 악화될 수 있습니다.



대부분의 사람들은 시간이 지나면 상태가 좋아진다는 것을 잊지 마세요

대부분의 사람들은 요통이 있다고 해서 심각하거나 장기적인 문제가 있는 것은 아닙니다. 활동적인 생활을 하고 의사에게 받은 조언을 따르면 시간이 지나면서 몸 상태가 좋아진다는 점을 믿어도 됩니다.

건강한 라이프스타일 (정기적 운동 및 불필요한 체중 감소)을 시작하면 미래에 요통을 겪게 될 가능성이 줄어들 수 있습니다.

직장에 다니신다면 직장에서 회복을 돕는 지원책이 있는지 물어보세요.

다음과 같은 경우 사시는 곳의 의료 관계자를 긴급히 만나야 합니다

- ✓ 소변을 볼 수 없거나 배변 통제가 안 될 경우
- ✓ '안장' 부위 느낌이 달라진 게 느껴질 경우 (엉덩이, 생식기, 다리 사이)
- ✓ 치료를 받아도 증세가 훨씬 더 심해지면 의사를 만나십시오.

응급 시에는 사시는 곳의 병원 응급실로 가십시오

응급실로 가거나 000에 전화하세요.

응급 상황이 아니라면 주치의에게 연락하십시오

요통 회복 계획

대상 (환자 이름)	날짜:
------------	-----

활동적인 생활 유지 방법은?

너무 오래 눕거나 앉아 있지 않도록 하세요 (잠 잘 때는 제외).

깨어있을 때는 적어도 30분 마다 자세를 바꾸세요 (예를 들어 앉았다가 걷고, 침대에 누었다가 다시 걷는 등).

가능하면 많은 정상 활동을 하도록 노력하세요.

매일 조금씩 활동을 늘리는 목표를 세우거나 더 걷는 계획을 세우세요. 필요하다면 휴식을 취하세요.

우선 ___ 동안 걷기를 시작하세요

걷기는 쉽고 안전하게 계속 움직이는 방법입니다

다른 통증 관리 전략을 사용하세요.

두르는 핫팩이나 일반 핫팩, 편안한 호흡은 정상적인 활동을 유지하는 데 도움이 될 수도 있습니다.

일을 회복의 일부로 사용하세요.

직장에서 어떻게 해야 본인의 활동적 생활과 회복에 도움이 될지 고용주와 이야기를 나눠보세요. 직장에서 어떻게 하면 되는지 의사와도 상의하세요.

활동적인 생활 유지에 대해 우려되는 점이 있으면 다루도록 하세요.

[본 안내서를 보고](#) 여전히 걱정되는 점이 있으면 전문 의료인과 이야기해보세요.

기타

활동을 유지하는 데 또 어떤 것이 도움이 되나요?

약이 활동성 유지를 돕는 데 도움이 될 수 있습니다. 의사가 처음 며칠 동안은 센 약을 복용하도록 처방해줄 수도 있습니다. 정기적인 검토와 더불어 약 복용은 언제 멈춰야 할지 알려줄 것이며 회복 기간 동안 안전한 약 복용 계획을 잡아줄 것입니다.

약 이름	복용량 (먹는 양)	복용 빈도 (예를 들어 하루 두 번, 활동 전)	복용 중지 시기

그 다음 단계는 무엇이죠?

의사를 보아야 하는지, 그렇다면 언제 보아야 하나요?

와 검토하세요	연락처
연락 시기	

상태가 악화되면 의사에게 연락하세요.

NSW 임상 혁신국과 NSW 주 보험 관리청(State Insurance Regulatory Authority)에서 제작.