



如何進行護理並預防背痛

在Alameda Alliance for Health(Alliance)，我們隨時為您提供幫助，以便您掌控自己的健康。您可以使用本指南了解如何進行護理並預防背痛。與您的醫生密切合作，找出最適合您的治療方法。

背痛是一種十分常見的問題。它通常是由錯誤的移動方式或過度使用造成的。

背痛可能感覺像是一種遲鈍、持續性的疼痛，或者是突然、劇烈的疼痛。它可以是急性疼痛（短期）或慢性疼痛（長期）。

- **急性背痛**可持續幾天到幾週。它通常是由跌倒或舉起過重物品引起的。它通常會自行好轉，無需任何治療。
- **慢性背痛**會持續3個月以上。相比急性背痛，慢性背痛較為少見。大多數慢性背痛無需手術即可治療。



自我保健

為了快速好轉，請在您第一次感到疼痛時即採取正確的措施。

- 僅在最初幾天內停止引起不適的活動。請勿臥床不起。臥床休息超過1到2天會使疼痛加劇。
- 對疼痛部位施以熱敷或冰敷。這兩種方法都有所幫助。
- 如有需要，服用非處方止痛藥（布洛芬、對乙酰氨基酚、萘普生）。
- 如果感覺到好轉，可以在最初幾天後慢慢恢復您的正常活動。您的醫生或物理治療師可以幫助您。

何時尋求幫助

若出現以下情況，請聯絡您的醫生：

- 腸道或膀胱變化。
- 疼痛持續時間超過4週。
- 發燒或畏寒。
- 最近曾住過院。
- 癌症、肺結核或終末期腎透析病史。
- 由重擊、跌倒或外傷引起的疼痛。
- 手臂或腿部無力、麻木或失去運動能力。
- 無意的體重減輕
- 膝蓋以下的雙腿疼痛。



治療

您的醫生和其他醫護人員可以幫助您控制疼痛。

治療可能包括：

- 使用支撐背部的背部矯正器。
- 冷/熱包。
- 諮詢醫生以理學習解並管理疼痛的方法。
- 伴隨伸展和加強鍛煉的物理治療。
- 用雙手或工具牽引以拉伸脊柱。

您的醫生也可能會為您轉介：

- 脊柱推拿(對關節施力以減輕疼痛)。這可能由脊椎按摩師、整骨醫生或物理治療師操作。
- 針灸(使用細針緩解疼痛)。

如有需要，您的醫生可能會開處一些藥物來幫助您緩解背痛。對於未得到好轉的疼痛症狀，您的醫生可能會建議其他的治療方法，例如注射或手術。

一些背痛患者可能還需要更換工作、重新進行工作培訓或接受職業治療。



您可以預防背痛

您可以採取多種措施來保護您的背部並避免背部發生疼痛。

- 在站立和坐著的時候要**注意保持良好的姿勢**。同一個姿勢盡量不要保持太久。
- 遵循工作場所安全準則並報告任何問題。
- 攝取足夠的鈣和維生素D以保持骨骼強壯並預防骨質疏鬆症（骨骼脆弱）。
- 以正確的方式進行提舉—用您的腿，而不是背部。
- 保持或達到健康體重，以減輕您背部承受的壓力。
- 強化您的背部。一週中的大部分時間裡每天運動30分鐘。每週至少做兩次背部鍛煉和伸展運動。

背痛的注意事項：

坐



椅子的高度應能夠讓雙腳踩到地面，且膝蓋應高於臀部。不要彎腰駝背。如果必須長時間就坐，那麼應頻繁站起並走動以進行休息。

駕駛



駕駛時身體不應離方向盤過遠。將汽車座椅向前調整，以保持膝蓋彎曲並且高於臀部。如需長途駕駛，使用捲起來的毛巾或靠枕來支撐下背部。

睡覺



好



差

硬實的床墊對背部有益。採用側臥睡姿，膝蓋彎曲，或是採用仰臥睡姿，並在膝蓋下方墊一個枕頭，以保持膝蓋彎曲。

站立與行走



好

差

好

差

切勿過長時間維持同一個站姿。如果您必須站立工作，請嘗試每次把一隻腳放在凳子上。以良好的姿態行走。不要穿高跟鞋。走路時穿帶緩衝鞋底鞋子。

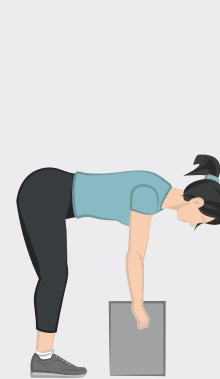
提舉



好



好



差



差

移動或提舉非常重的物品時應獲取幫助。提舉時，應彎曲您的膝蓋，而不是腰部。提舉時，不要向前彎曲或扭曲。提舉物品時，高度不要超過胸部，並將物品靠近身體。

您是否需要更多幫助？

請致電Alliance計畫成員服務處

服務時間：週一至週五，早上8點至下午5點

電話：1.510.747.4577

免費電話：1.855.891.9169

聽障及語障人士(CRS/TTY) 專線：711/1.800.735.2929

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_BP 11/2020
HED BP-1, Rev 10/2020