

Alameda Alliance for Health

Pananakit ng Likod



Paano pangalagaan ang pananakit ng likod at paano ito maiiwasan

Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para tulungan ka na pamahalaan ang kalusugan ng iyong kalusugan. Puwede mong gamitin ang gabay na ito para matuto kung paano pangalagaan ang pananakit sa likod at kung paano ito maiiwasan. Makipagtulungan sa iyong doktor para malaman kung aling paggamot ang pinakanaaangkop para sa iyo.

Ang pananakit ng likod ay napakaraniwang problema. Kadalasan, dulot ito ng paggalaw sa maling paraan o labis na paggamit.

Ang pananakit ng likod ay posibleng parang pangangalay, at hindi nawawalang sakit o biglaan at tinutusok-tusok na sakit. Posible itong acute (pananadalian) o chronic (pangmatagalan).

- Ang **acute** na pananakit ng likod ay posibleng tumagal ng *ilang araw hanggang sa ilang linggo*. Kadalasan ay dulot ito ng pagkahulog o pagbubuhat ng mga bagay na masyadong mabigat. Karaniwan ay nawawala rin ito, nang hindi kinakailangan ng paggamot.
- Ang **chronic** na pananakit ng likod ay tumatagal ng *mahigit sa 3 buwan*. Mas hindi ito karaniwan kaysa sa acute na pananakit ng likod. Ang karamihan ng chronic na back pain ay puwedeng gamitin nang walang operasyon.



PANGANGALAGA SA SARILI

Para gumaling nang mabilis, gawin ang mga wastong hakbang sa unang beses na makaramdam ka ng pananakit.

- Ihinto ang aktibidad na nagdudulot ng kawalan ng ginhawa para sa iyo sa loob ng ilang araw. HUWAG manatili sa kama. Posibleng palubhain ng pananatili sa kama sa loob ng higit 1 o 2 araw ang nararamdamang pananakit.
- Maglapat ng init o lamig sa masakit ng bahagi. Makakatulong ang dalawa.
- Uminom ng mga pampahupa ng pananakit na mabibili nang walang reseta (ibuprofen, acetaminophen, naproxen), kung kinakailangan.
- Dahan-dahang magsimula sa iyong normal na aktibida pagkatapos ng unang ilang araw kung bubuti ang iyong pakiramdam. Makakatulong sa iyo ang iyong doktor o physical therapist.

KAILAN DAPAT HUMINGI NG TULONG

Tumawag kaagad sa iyong doktor kung ikaw ay:

- May mga pagbabago sa pagdumi o pag-ihi.
- Nakakaramdam ng pananakit na tumagal ng mas mahaba sa 4 na linggo.
- May lagnat o panginginig.
- Naospital kamakailan.
- Dati nang may cancer, tuberculosis, o sumailalim sa dialysis para sa end-stage renal disease.
- Nakakaramdam ng pananakit na dulot ng matinding hampas, pagkahulog, o trauma.
- Nakakaramdam ng panghihina, pamamanhid, o pagkawala ng paggalaw ng iyong mga braso o binti.
- Nabawasan ng timbang nang wala kang ginagawa para dito.
- Nakakaramdam ng pananakit hanggang sa binti at pababa sa tuhod.



PAGGAMOT

Matutulungan ka ng iyong doktor at iba pang staff sa pangangalagang pangkalusugan na pamahalaan ang iyong pananakit.

Posibleng kasama sa paggamot ang:

- Back brace para suportahan ang iyong likod.
- Mga cold/heat pack.
- Pagpapayo para matuto ng mga paraan para maunawaan at mapamahalaan ang iyong pananakit.
- Physical therapy sa pamamagitan ng stretching at ehersisyo sa pagpapalakas.
- Traction para ma-stretch ang gulugod gamit ang mga kamay o tool.

Puwede ka ring i-refer ng iyong doktor para sa:

- Spinal manipulation (paglalapat ng pwersa sa mga kasukasuan para mapahupa ang pananakit). Puwede itong gawin ng isang chiropractor, osteopathic doctor, o physical therapist.
- Acupuncture (gumagamit ng mga maninipis na karayom para mapahupa ang pananakit).

Kung kinakailangan, puwedeng magreseta ang iyong doktor ng mga gamot na makakatulong sa pananakit ng iyong likod. Para sa pananakit na hindi nawawala, puwedeng magmungkahi ang iyong doktor ng ibang paggamot tulad ng iniksyon o operasyon.

Posibleng kailangan din ng isang taong nakakaranas ng pananakit ng likod na magkaroon ng pagbabago sa trabaho, muling pagsasanay sa trabaho, o occupational therapy.



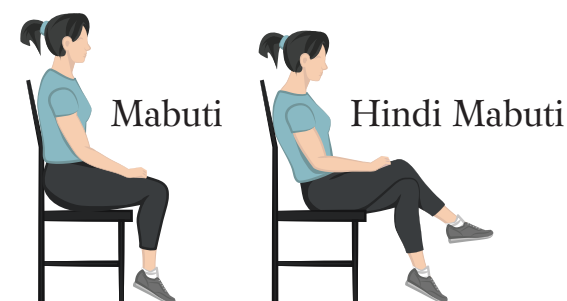
PUWEDE MONG MAIWASAN ANG PANANAKIT NG LIKOD

Marami kang magagawa para protektahan ang iyong likod at maiwasan at pagkakaroon ng pananakit ng likod.

- **Pagtuunan ang maayos na posture** kapag tumatayo at umuupo. Subukang huwag manatili sa iisang posisyon sa loob ng matagal na panahon.
- **Sumunod sa mga pangkaligtasang alituntunin** at iulat ang anumang isyu.
- **Magkaroon ng sapat na calcium at vitamin D** para mapanatiling malakas ang iyong mga buto at maiwasan ang osteoporosis (mahihinang buto).
- **Magbuhat sa tamang paraan** — gamit ang iyong mga binti, hindi ang iyong likod.
- **Manatili ng malusog na timbang o kamtin ito** para mabawasan ang pangangalay ng iyong likod.
- **Palakasin ang iyong likod.** Maging aktibo sa loob ng 30 minuto sa isang araw sa karamihan ng araw sa isang linggo.
Magsagawa ng mga ehersisyo at pag-stretch para sa likod nang kahit man lang dalawang beses sa isang linggo.

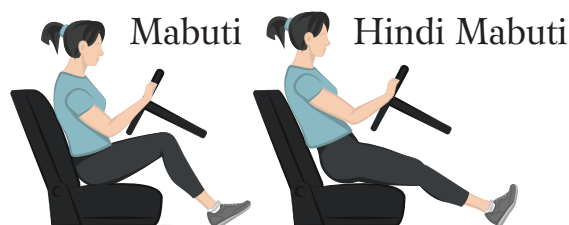
MGA DAPAT AT HINDI DAPAT GAWAIN SA PANANAKIT NG LIKOD:

PAG-UPO



Umupo sa mga upuang sapat ang baba para mailapat ang dalawang paa sa sahig nang mas mataas ang dalawang tuhod kaysa sa iyong balakang. Huwag isalampak o ikuba ang likod. Kung kailangan mong umupo sa loob ng mahabang panahon, mag-break nang madalas para tumayo o maglakad-lakad.

PAGMAMANEHO



Huwag magmaneho nang masyadong malayo mula sa manibela. Iusog paharap ang iyong upuan sa sasakyan para mapanatiling naka-bend ang iyong mga tuhod at mas mataas kaysa sa iyong mga balakang. Gumamit ng nakarolyong tuwalya o unan para suportahan ang ibabang bahagi ng iyong likod kung nagmamaneho ka nang matagal.

PAGTULOG



Mabuti



Hindi Mabuti

Mabuti para sa iyong likod ang firm na mattress. Matulog nang nakatagilid nang naka-bend ang mga tuhod, o nang nakahilata nang may unan sa ilalim ng tuhod mo para mapanatiling naka-bend ang mga ito.

PAGTAYO AT PAGLALAKAD



Mabuti Hindi Mabuti Mabuti Hindi Mabuti

Huwag tumayo sa iisang posisyon nang masyadong matagal. Kung kailangan mong tumayo para sa trabaho, subukang ipahinga ang isang paa sa isang stool nang paminsan-minsan. Maglakad nang may mahusay na posture. Huwag magsuot ng mataas na takong. Magsuot ng mga sapatos na may mga malambot na suwelang kapag naglalakad.

Kailangan mo ba ng higit pang suporta?

Tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

Toll-Free: **1.855.891.9169**

Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

PAGBUBUHAT



Mabuti



Mabuti



Hindi Mabuti



Hindi Mabuti

Humingi ng tulong sa paglilipat o pagbubuhat ng masyadong mabibigat na bagay. Habang nagbubuhat, i-bend ang iyong mga tuhod, at hindi ang iyong baywang. Huwag mag-bend paharap o mag-twist habang nagbubuhat. Buhatin ang mga bagay hanggang sa dibdib lang at hawakan ang mga bagay nang malapit sa iyong katawan.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

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