

对下背痛进行管理

给患者的指引



严重的病例其实非常罕见

下背痛是非常常见的病症。大部分的背痛都是由轻微拉伤所引起。拉伤引起的背痛有可能很强烈，但是都会在几天或几周后好转。疼痛感较强并不总是意味到身体组织受到较严重的损伤。

医疗人员接受过相关的专业训练，能判断哪些背痛可能需要进行特别的检查、测试或转介至专科医生。



使用简单的方法缓解疼痛

对于大部分的人来说，使用简单的方法缓解疼痛是最好的做法。可以试试热敷、分散自己的注意力或调节呼吸放松身体。有时医生会建议使用不需处方签的止痛药，或者暂时使用处方止痛药，以帮助你在康复期间身体能继续保持活跃。医生会观察你的康复情况，使你能尽快停止使用止痛药。

使用阿片类药物(opioids)和苯二氮平类药物(benzodiazepines)可导致患者对其产生抗药性和依赖性，因此应避免使用该类药物。



要记住，大部分的情况下并不需要做扫描

如有需要，医疗人员会安排进行测试。下背部X光和其他扫描一般来说无法显示疼痛的成因，也不会对治疗方法产生任何影响，但却会使你不必要地暴露在放射线之下。X光和扫描可能会使你感到担忧，进而延长疼痛感觉持续的时间。



与专业医疗人员跟进

保持身体活跃能帮助你最好地对下背痛进行管理。医疗人员能向你提供建议和支持，他们能确保你的病情按照预期不断康复，逐渐恢复正常生活。

证据显示，吸烟可能会拉长康复所需的时间。如果想进一步了解与戒烟有关的问题或需要获得戒烟协助，请咨询医疗人员，或者致电13 7848 (13 QUIT) 联系新州戒烟协助专线(NSW Quitline)。



继续保持身体活跃是最好的做法

要尽可能继续进行平时的活动，每天都增加一点活动量。

如果你有工作，要继续工作，或者尽快恢复工作，哪怕只是部分时间的工作或者做些较轻省的工作。这么做能帮助到你较快康复。

要避免躺在床上休息。过度休息会使康复的速度变慢。以绷紧或避免活动的方式过度保护背部可能使情况变得更糟糕。



要提醒自己，随着时间过去，大部分的人的情况都会好转

对于大部分的人来说，背痛并不表示身体出现了严重或慢性的问题。要有信心、保持身体活跃、遵从医嘱，背痛的情况就会随着时间而好转。

保持健康的生活方式(经常运动和保持健康的体重)可以降低未来出现下背痛的风险。

如果你有工作，请询问雇主能向你提供哪些支持，帮助你一边工作一边康复。

如果出现以下情况，应立刻向当地医疗人员寻求协助：

- ✓ 无法排尿或排便
- ✓ 胯下的地方(臀部、生殖器和大腿内侧)有不寻常的感觉
- ✓ 虽然已接受治疗，但症状却明显恶化

如发生紧急情况，立刻前往当地的医院急诊部门求医，或拨打000

非紧急情况时，请与平时的医疗人员联系。

背痛康复计划

患者姓名	日期
------	----

我要怎样保持活跃？

尽量避免长时间躺下或坐着（睡眠除外）。

清醒时至少每30分钟换个姿势（例如：坐着，然后起身走走，然后躺下，然后再起身走走）

尽可能继续做平时做的活动。

立下目标每天都增加一点活动量或计划每天都走路。有需要就停下来休息一下。

开始时，要定立目标走路 ____ 时间

走路是可以既容易又安全地保持身体活跃的方式。

使用其他管理疼痛的策略。

使用热敷或调节呼吸放松身体可以帮你继续进行平时的活动。

将工作包括在努力康复的过程当中。

和雇主谈谈你可以在工作场所做什么事，以帮助你保持活跃、努力康复。你也应该咨询医生的建议，可以在工作场所做什么，以帮助你康复。

如果对于保持身体活跃有任何疑问，应立刻寻求协助。

[阅读这份指南](#)后如果仍有疑问，请咨询医疗人员。

其他

还有什么其他方法能帮助我保持身体活跃？

药物能帮助你保持身体活跃。医生可能在头几天开给你药效较强的药。

医生会嘱咐你什么时候停止用药。医生将在康复过程中定期回顾你的情况，并向你提供安全用药计划。

药品名称	剂量 (用药量)	多久用药一次 (例如：一天两次，进行活动前用药)	何时停止用药

接下来应该做什么？

应该去见医疗人员吗？什么时候见？

参与回顾人员	联系信息
日期	

如果症状恶化，要联系你的医疗人员。

由新州临床医疗护理创新机构 (NSW Agency for Clinical Innovation) 和新州保险监管局 (NSW State Insurance Regulatory Authority) 共同制作。