aci.health.nsw.gov.au

Pamamahala sa pananakit ng ibabang likod

Impormasyon para sa mga pasyente

Ang malulubhang kondisyon ay napakabihira

Ang pananakit ng likod ay napaka-karaniwan. Karamihan ng pananakit ng likod ay nauugnay sa mga bahagyang strain, na maaaring napakasakit ngunit bumubuti sa loob ng ilang araw o mga linggo. Ang mas matinding pananakit ay hindi palaging nangangahulugan ng mas maraming pagkasira.

Ang mga propesyonal sa kalusugan (health professionals) ay sinanay upang suriin ang mga kondisyon sa likod na maaaring mangailangan ng mga dalubhasang pagsisiyasat, pagsusuri, o pagsangguni sa isang espesyalista.

Tandaan na karamihan ng mga tao ay hindi nangangailangan ng mga scan

Aasikasuhin ng iyong health professional ang mga pagsusuri kung kinakailangan ang mga ito. Ang mga x-ray sa ibabang likod at iba pang mga scan ay karaniwang hindi nagpapakita ng sanhi ng pananakit. Hindi binabago ng mga ito kung paano ginagamot ang iyong sakit at inilalantad ka lang sa hindi kinakailangang radiation. Maaari kang mag-alala, na nagiging sanhi upang mas magtagal ang pananakit.

Patuloy na gumagalaw - ito ang pinakamabuting magagawa

Ipagpatuloy ang iyong karaniwang aktibidad hangga't maaari, paunti-unting dagdagan ito bawat araw. Kung ikaw ay nagtatrabaho, manatili sa trabaho, o bumalik sa trabaho sa lalong madaling panahon, kahit na ito ay part time lamang o binawasang mga tungkulin. Makakatulong ito sa iyong gumaling nang mas mabilis.

Iwasan ang manatili lagi sa kama. Ang sobrang pahinga ay nagpapabagal sa iyong paggaling. Ang labis na pagprotekta sa iyong likod sa pamamagitan ng pag-igting (tensing) o pag-iwas gumalaw ay maaaring magpalala dito.

Gumamit ng mga simpleng paraan sa pagtanggal ng pananakit (pain relief)

Para sa karamihan, ang simpleng pain relief ang pinakamainam. Subukan ang mga heat wrap o heat pack, mga paglilibang (distraction techniques) o nakakarelaks na paghinga. Minsan ay magrerekomenda ang iyong doktor ng mga gamot sa pananakit na mabibili nang walang reseta o mga de-resetang gamot sa maikling panahon upang matulungan kang patuloy na gumalaw habang nagpapagaling. Susuriin ng iyong doktor ang iyong pag-unlad para mahinto na ang paggamit mo ng anumang gamot sa lalong madaling panahon.

Ang paggamit ng mga opioid at benzodiazepine ay maaaring humantong sa pagkawala ng epekto nito sa iyo sa kalaunan (tolerance) at pagkagumon (dependance) at dapat iwasan.

Mag-follow up sa iyong lokal na health professional

Ikaw ang pinakamaaasahan upang pamahalaan ang pananakit ng iyong likod sa pamamagitan ng pananatiling aktibo. Ang iyong health professional ay magbibigay ng payo at suporta at tutulong na matiyak na ikaw ay bumubuti gaya ng inaasahan at bumabalik sa normal na pamumuhay.

Kung ikaw ay naninigarilyo, may ebidensyang nagpapakita na maaari nitong pabagalin ang iyong paggaling. Mag-follow up sa iyong health professional kung mayroon kang anumang mga katanungan o nangangailangan ng tulong upang huminto sa paninigarilyo. O kaya naman ay makipag-ugnayan sa NSW Quitline sa 13 7848 (13 QUIT).

Paalalahanan ang iyong sarili na karamihan sa mga tao ay gumagaling sa paglipas ng panahon

Para sa karamihan ng mga tao, ang pananakit ng likod ay hindi nangangahulugan na mayroong seryoso o pangmatagalang karamdaman. Maging kumpiyansa na gagaling ang iyong likod sa paglipas ng panahon kung mananatili kang aktibo at susundin ang payo na ibinigay sa iyo ng iyong mga health professional.

Sa pagkakaroon ng malusog na pamumuhay (regular na ehersisyo at pagbabawas ng labis na timbang) maaari mong mapababa ang iyong panganib sa hinaharap na magkaroon ng pananakit ng likod.

Kung ikaw ay nagtatrabaho, magtanong tungkol sa suporta na maaari mong makuha upang matulungan kang gumaling sa trabaho.

Humingi ng agarang pangangalaga mula sa iyong lokal na health professional kung:

- ✓ Hindi ka makaihi o nawalan ng kontrol sa pagdumi
- ✓ Napansin mong may pagbabago sa pakiramdam sa bandang 'saddle' (iyong puwitan, ari at sa pagitan ng iyong mga binti)
- ✓ Lalong lumalala ang iyong mga sintomas, sa kabila ng paggamot.

Sa isang emergency, pumunta sa iyong lokal na emergency department o tumawag sa 000.

Sa mga hindi pang-emergency na sitwasyon, makipag-ugnayan sa iyong karaniwang health professional.

AGENCY FOR CLINICAL INNOVATION

NSW GOVERNMENT

State Insurance Regulatory Authority

Plano sa paggaling mula sa pananakit ng likod

PARA KAY (PANGALAN NG PASYENTE)	PETSA

PAANO AKO MANANATILING AKTIBO?

- ☐ **Subukang huwag mahiga o umupo nang matagal (maliban kung natutulog).** Baguhin ang posisyon kahit man lang sa bawat 30 minuto kapag gising (hal. umupo, pagkatapos ay maglakad, humiga sa kama, maglakad muli).
- ☐ **Subukang gawin ang iyong mga karaniwang aktibidad hangga't maaari.** Magtakda ng mga layunin na dagdagan pa nang kaunti ang aktibidad o magplanong maglakad araw-araw. Magpahinga kung kinakailangan.
- ☐ **Magsimula sa paglalakad para sa** .
  Ang paglalakad ay madali at ligtas na paraan upang patuloy na gumalaw.
- ☐ **Gumamit ng iba pang mga paraan sa pamamahala ng pananakit.** Ang mga heat pack, heat wrap o nakakarelaks na paghinga ay maaaring makatulong upang ipagpatuloy ang iyong mga karaniwang aktibidad.
- ☐ **Gamitin ang trabaho bilang bahagi ng iyong paggaling.** Makipag-usap sa iyong tagapag-empleyo tungkol sa maaari mong gawin sa trabaho upang matulungan kang manatiling aktibo at gumaling. Kausapin din ang iyong doktor tungkol sa maaari mong gawin sa trabaho.
- ☐ **Tugunan ang anumang mga alalahanin mo tungkol sa pananatiling aktibo.** Tingnan ang gabay na ito at pagkatapos ay makipag-usap sa iyong health professional kung mayroon ka pa ring mga alalahanin.
- ☐ Iba pa

ANO PA ANG MAKAKATULONG SA AKIN UPANG MANATILING GUMAGALAW?

Makakatulong sa iyo ang mga gamot upang manatiling aktibo. Maaaring magreseta ang iyong doktor ng mas matapang na gamot sa mga unang araw. Papayuhan ka niya kung kailan ititigil ang paggamit ng mga ito, kasama ang regular na mga pagsusuri, na nagbibigay ng ligtas na plano ng paggamot sa panahon ng paggaling.

Pangalan ng gamot	**Dosis** (gaano karami)	**Gaano kadalas** (hal. dalawang beses sa isang araw, bago ang aktibidad)	**Kailan ititigil**

ANO ANG MGA SUSUNOD NA HAKBANG PARA SA AKIN?

Dapat ba akong magpatingin sa isang health professional, at kailan?

Sinuri kasama si	**Mga detalye ng contact**
Kailan	

Makipag-ugnayan sa iyong health professional kung lumalala ang iyong kondisyon.

Ginawa ng NSW Agency for Clinical Innovation at ng NSW State Insurance Regulatory Authority.

ACI5600 [12/22]