

# Lo liệu việc đau vùng thắt lưng

## Thông tin cho bệnh nhân



### Rất hiếm khi bị bệnh nặng

Đau lưng rất phổ biến. Hầu hết đau lưng là do bị căng cơ nhẹ, có thể rất đau nhưng sẽ bớt sau vài ngày đến vài tuần. Đau nhiều hơn không phải lúc nào cũng có nghĩa là bị tổn thương nhiều hơn.

Các chuyên gia y tế được đào tạo để kiểm tra các bệnh về lưng có thể cần điều tra, làm xét nghiệm đặc biệt, hoặc giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa.



### Dùng các cách giảm đau đơn giản

Đối với hầu hết mọi người, làm giảm đau đơn giản là điều tốt nhất. Hãy thử dùng các miếng quần nóng hoặc chườm nóng, kỹ thuật đánh lạc hướng hoặc hít thở thư giãn. Đôi khi bác sĩ có thể đề nghị dùng thuốc giảm đau không cần toa hoặc thuốc kê toa trong thời gian ngắn để giúp quý vị tiếp tục cử động được trong khi đang hồi phục. Bác sĩ sẽ kiểm tra sự tiến triển để quý vị có thể ngừng dùng bất kỳ loại thuốc nào càng sớm càng tốt.

Việc dùng thuốc có chứa thuốc phiện (opioids) và thuốc benzodiazepins có thể dẫn đến sự dung nạp và lệ thuộc, và nên tránh.



### Nhớ là hầu hết mọi người không cần chụp quét

Chuyên gia y tế sẽ sắp xếp làm các xét nghiệm nếu cần. Chụp X-quang phần thắt lưng và các loại chụp quét khác thường thường không cho thấy nguyên nhân làm đau. Các loại chụp này không thay đổi cách điều trị cơn đau của quý vị, và làm quý vị phải tiếp xúc với bức xạ một cách không cần thiết. Làm vậy có thể khiến quý vị lo lắng, khiến bị đau lâu hơn.



### Theo dõi với chuyên gia y tế tại địa phương của quý vị

Quý vị kiểm chế cơn đau lưng tốt nhất bằng cách tiếp tục năng động. Chuyên gia y tế sẽ có các khuyến cáo và hỗ trợ, và sẽ giúp bảo đảm quý vị cải thiện như dự kiến và trở lại cuộc sống bình thường.

Nếu quý vị hút thuốc, chúng có thể khiến quý vị chậm hồi phục. Liên hệ với chuyên gia y tế nếu quý vị có câu hỏi nào hoặc cần được giúp đỡ để bỏ hút thuốc. Cách khác là liên hệ với NSW Quitline theo số 13 7848 (13 QUIT).



### Tiếp tục cử động – đó là điều tốt nhất nên làm

Tiếp tục càng nhiều các sinh hoạt bình thường của quý vị càng tốt, mỗi ngày làm nhiều hơn một chút. Nếu quý vị có việc làm, hãy ở lại làm việc hoặc trở lại làm việc càng sớm càng tốt, ngay cả khi đây là công việc bán thời gian hoặc đã được giảm bớt. Như vậy sẽ giúp quý vị hồi phục nhanh hơn.

Tránh nằm nghỉ. Nghỉ ngơi quá nhiều làm chậm hồi phục. Bảo vệ lưng quá nhiều bằng cách căng thẳng hoặc tránh cử động có thể khiến mọi thứ trở nên tệ hơn.



### Tự nhắc nhở là hầu hết mọi người từ từ sẽ đỡ hơn

Đối với hầu hết mọi người, đau lưng không có nghĩa là có vấn đề nghiêm trọng hoặc lâu dài. Hãy tự tin là lưng sẽ từ từ đỡ hơn nếu quý vị tiếp tục hoạt động và làm theo lời khuyên của các chuyên gia y tế.

Bằng cách áp dụng lối sống lành mạnh (tập thể dục đều đặn và giảm cân nặng dư thừa), quý vị có thể giảm nguy cơ bị đau thắt lưng trong tương lai.

Nếu đang đi làm, hãy hỏi về những trợ giúp có thể có để giúp quý vị hồi phục tại nơi làm việc.

### Tìm sự chăm sóc khẩn cấp từ chuyên gia y tế địa phương nếu:

- ✓ Quý vị không thể đi tiểu hoặc mất kiểm soát việc đi cầu
- ✓ Quý vị thấy có những thay đổi về cảm giác ở vùng 'lưng' (mông, bộ phận sinh dục và giữa hai chân)
- ✓ Các triệu chứng của quý vị trở nên tệ hơn rất nhiều, mặc dù đã được điều trị.

**Trong trường hợp khẩn cấp, tới phòng cấp cứu địa phương hoặc gọi số 000.**

**Trong trường hợp không khẩn cấp, liên lạc với chuyên gia y tế thường chăm sóc cho quý vị**

# Kế hoạch phục hồi đau lưng

DÀNH CHO (TÊN BỆNH NHÂN)

NGÀY

## TÔI LÀM SAO ĐỂ TIẾP TỤC NĂNG ĐỘNG?

### Cố gắng không nằm hoặc ngồi lâu (trừ khi ngủ).

Thay đổi tư thế ít nhất mỗi 30 phút khi thức (ví dụ: ngồi, sau đó đi, nằm trên giường, rồi lại đi).

### Cố gắng làm các sinh hoạt bình thường của quý vị được càng nhiều càng tốt.

Đặt mục tiêu để hoạt động thêm nhiều hơn một chút hoặc lập kế hoạch đi bộ mỗi ngày. Nghỉ giải lao nếu cần.

### Bắt đầu với việc đi bộ vì

Đi bộ là một cách dễ làm và an toàn để tiếp tục cử động.

### Dùng các cách kiểm chế cơn đau khác.

Chườm nóng, quán miếng nóng hoặc hít thở thư giãn có thể giúp quý vị duy trì các hoạt động bình thường.

### Dùng công việc trong sự phục hồi của quý vị.

Bàn với chủ nhân về những gì quý vị có thể làm tại chỗ làm để giúp quý vị duy trì hoạt động và hồi phục. Cũng bàn với bác sĩ về những gì quý vị có thể làm tại chỗ làm.

### Giải quyết bất kỳ mối quan tâm nào của quý vị về việc duy trì năng động.

[Xem hướng dẫn này](#) và sau đó nói chuyện với chuyên gia y tế nếu quý vị vẫn còn bất kỳ mối quan ngại nào.

Các chuyện khác

## NHỮNG GÌ KHÁC CÓ THỂ GIÚP TÔI TIẾP TỤC CỬ ĐỘNG?

Thuốc men có thể giúp quý vị duy trì năng động. Bác sĩ có thể kê toa thuốc mạnh hơn trong vài ngày đầu.

Bác sĩ sẽ cho quý vị biết khi nào nên ngừng dùng những thuốc này, với việc xem xét lại đều đặn, cung cấp một kế hoạch dùng thuốc an toàn trong việc phục hồi.

Tên thuốc	Liều lượng (bao nhiêu)	Thường dùng ra sao (ví dụ: mỗi ngày hai lần, trước khi hoạt động)	Khi nào ngừng dùng thuốc

## CÁC BƯỚC TIẾP THEO CHO TÔI LÀ GÌ?

### Tôi có nên gặp chuyên gia y tế không, và khi nào?

Xem xét lại với

Khi nào

Chi tiết liên lạc

**Liên hệ với chuyên gia y tế nếu tình trạng của quý vị trở nên tệ hơn.**

Được soạn bởi Cơ quan Đổi mới Điều trị NSW và Cơ quan Quản lý Bảo hiểm Tiểu bang NSW.