



## 腰痛 Low-Back Pain

### 出院注意事項 Discharge Instructions

本小冊內所載指示，有助於您在經歷腰部疼痛後康復過來。很多人在一生中的某個時期，會出現腰痛問題；而所遭受的疼痛，大多數（超過85%）屬“非特異性腰痛”，亦即是說，疼痛並非由某種疾病或脊骨受傷所引致。大部分腰痛的人無需接受手術治療，並可在4至6周內康復。您可以做的，最重要是保持活動。

#### 一般活動注意事項 General Activity Guidelines

- 日間盡可能經常站立和步行。如需坐下或躺下，切記頻頻轉換姿勢，每次坐臥勿超過10分鐘。
- 保持良好姿勢。
- 不要提舉重物和活動時扭動背部。
- 利用助行器或手杖，以舒減脊骨所受壓力，以及避免一拐一拐地走路。
- 如應付得來，盡快恢復日常活動，包括上班工作。

#### 處理痛楚 Manage Your Pain

- 按照醫生指示服用處方或非處方藥物。
- 試試在背部使用熱敷墊，使用次數和時間長短隨意，並無限制。
- 試試使用冰敷，每次不超過15分鐘。用毛巾包裹冰塊，避免直接與皮膚接觸。

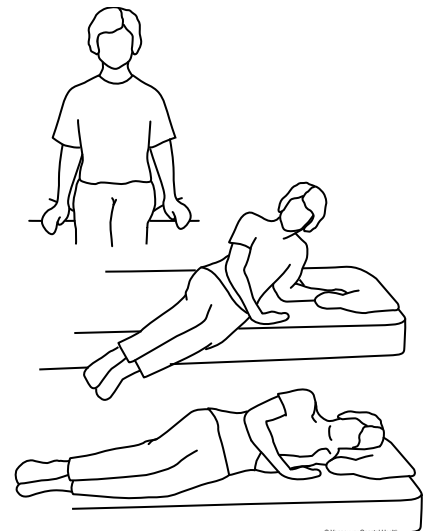
**上床：**先坐在床緣，然後一面提起雙腿上床，一面側身躺下；如無不適，可保持這個側睡姿勢，您亦可滾身成仰臥睡姿。

**下床：**輕輕屈起雙膝，滾側身體，雙腿放下床緣，用雙手/手臂撐起上身。

**睡姿：**嘗試側睡，兩腿間放上枕頭。

#### 約見物理治療師 See a Physiotherapist

- 我們大力建議您在能力許可時，盡快看物理治療師。
- 如需物色就近的物理治療師，可訪問網站：  
<http://bcphysio.org/find-a-physio>.



## 每天進行的康復運動 Daily Recovery Exercises

身體應付得來時，盡快開始下列運動，每天最少做3次。慢慢、輕輕地做，不要屏著呼吸。做這些運動時，有點不舒服的感覺是正常的，但您的癥狀不會加劇。如果您不能肯定如何正確地做這些運動，可請教您的醫護人員。

### ☐ 強化核心肌群

#### a. 骨盤底肌:

- 收緊控制排尿的肌肉。男士：可想象您正趟進冰冷的水裡。
- 動作保持6秒，然後慢慢放鬆。重複6次。

#### b. 深度強化下腹肌:

- 徐徐收緊下腹。一面保持這個動作，一面用鼻孔靜靜地呼吸6次，吸氣擴張胸腔兩邊，然後慢慢放鬆。重複6次。

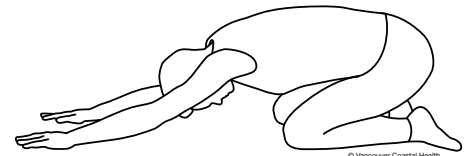
### ☐ 仰臥姿勢

- 用枕墊著頭部和膝部仰臥。
- 保持這個姿勢10分鐘或更久。



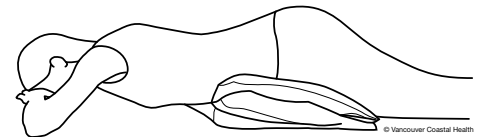
### ☐ 嬰孩姿勢

- 雙膝雙手著地跪著，垂頭，背部拱起。
- 上身向後慢慢坐直，肩膀下垂。
- 保持姿勢2-3分鐘或更久。



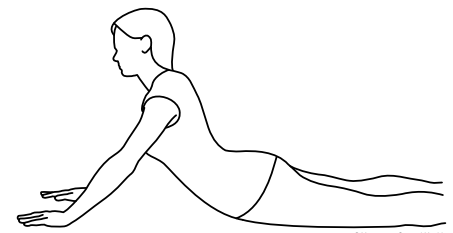
### ☐ 枕墊腹部俯伏姿勢

- 腹部向地臥下，用枕頭承托髖部位置。
- 保持這個姿勢10分鐘或更久。



### ☐ 放鬆式掌上壓 (伏地挺身)

- 腹部著地臥下，雙手分放頭部兩側。保持下身著地，慢慢以手臂撐起上身，然後緩緩臥下，恢復原來姿勢。重複10次。



## 何時看家庭醫生 When to see your family doctor

- 痛楚未有緩解，或對服用的鎮痛藥物有任何疑問。
- 痛楚向下散發至一足或雙足。

## 何時返回急症部門求助 When to return to emergency

- 出現發熱或發冷情況
- 大小便失禁或無法排尿
- 一足或雙足軟弱無力
- 腹股溝部位沒有感覺

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or email [phem@vch.ca](mailto:phem@vch.ca) and quote Catalogue No. **FB.720.B126.CN**

© Vancouver Coastal Health, December 2016

菲沙衛生局(Fraser Health): 如需更多資訊, 請訪問網站 [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca), 目錄編號# 265469

本文件內資料只限獲得醫療小組提供這些資料的人士使用。

The information in this document is intended solely for the

person to whom it was given by the health care team.

[www.vch.ca](http://www.vch.ca)