

下背痛病患之衛教指導

1. 如果醫師開立 Solaxin 這種藥，是種肌肉鬆弛劑，服用後有些人會想睡覺。請不要開車、騎車、或操作精密機器。
2. 多熱敷、多休息，尤其是要平躺下來休息更為理想。
3. 養成正確姿勢：
 - (1) 起床時，應先採取側躺（向左或向右），用手部力量，將上半身撐起來，再把腳移到床外，這樣才不會使疼痛的背肌再度受到牽扯，反過來，要躺下來時，應先使自己側躺在床上，再改為平躺；而不是坐在床上，背朝床鋪躺下去。
 - (2) 不可彎腰拿物品，應雙膝彎曲，背部挺直拿取物品。
 - (3) 拿重物時，盡量使物品靠進身體，不要彎腰，太重的物品則利用推車來搬運。
 - (4) 同一個姿勢不要做太久，約 30—60 分就應起來活動一下。
 - (5) 坐著工作時，坐在有靠背的椅子，要把椅子坐滿，不留空隙，用椅背來支撐自己背部。
4. 必要時可以穿背架來提醒自己注意姿勢及提供背、腰部支撐，平常可以多做背部肌肉運動，加強背力以減少疼痛。
5. 足夠睡眠，如有睡眠障礙請求助精神科。
6. 請您於回骨科門診複診。

諮詢電話:22490088 轉 1111