

發表醫師                      發佈日期                      2013/06/19

- 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.請您回骨科門診複診。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。