背痛

Back Pain

背部疼痛可發生在任何年齡的人身上, 並且可 能由許多不同原因引起,包括肌肉扭傷、姿勢 不良、椎間盤突出或關節炎。背痛也可能是其 他症狀的徵兆,例如:

- 脊椎側彎(脊椎彎曲)
- 懷孕
- 腎結石
- 子宮內膜異位(子宮內 膜生長在子宮外)
- 纖維肌痛症(一種慢性 疼痛疾病)
- 感染
- 腫瘤
- 壓力

根據背部疼痛的原因,症狀可能會有所不同。 一些常見症狀是:

- 肌肉疼痛
- 背部突然劇烈疼痛
- 服痛
- 活動能力/靈活性受局限

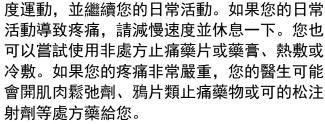
大多數情況下, 背部疼痛會隨著休息和服用止痛 藥物而改善。但是,如果您有背部疼痛並伴隨以 下情況, 您應該見您的醫護人員:

- 腿部麻木/刺痛
- 膀胱/腸道問題
- 體重下降
- 發燒
- 休息後疼痛仍未有改善

您的醫生可能需要幫您做其他檢查, 例如 X 光, MRI, CT 掃描或血液檢查來診斷背痛原因。

治療背痛

不建議長時間臥床休息, 因為它會讓背部肌肉 更僵硬, 給受傷的地方增加壓力, 並加重疼痛, 導致需要更長的恢復時間。相反, 您應該做輕



物理治療也可以幫助您恢復和預防背痛。您將 會學習如何拉筋和加強腹部/背部肌肉以增強背 部的支持, 並控制疼痛以加快恢復時間, 以及 正確的姿勢以避免將來再受傷。

其它治療方法:

- 脊椎關節按療(spinal manipulation) 或按摩
- 經皮膚的電神經刺激(TENS)
- 針灸或指壓
- 手術(以治療椎間盤突出、移位或損傷, 脊椎變窄,椎骨移位或斷裂)

預防背部疼痛

- 定期運動(加強腹部/背部肌肉, 改善靈活性)
- 減輕體重
- 保持良好的站立和坐的姿勢
- 舉起物品時應保持背部挺直
- 移動物件時,用雙腿推動而不是強拉
- 穿平底鞋
- 駕駛時有適當的背部支撐
- 選擇一個有良好背部支撐的床墊

參考資料:

http://www.mayoclinic.org/diseasesconditions/back-

pain/basics/definition/con-20020797 https://www.niams.nih.gov/health info/ back pain/back pain ff.asp#d