



# 背痛

## 您可以預防下背痛

下背痛是一種十分常見的問題。雖然疼痛，但大部分下背部損傷只是輕微問題。有些背痛是由於過度勞累或正常老化引起的。

不幸的是，您的背不可能停止勞作並進行休息。然而，如果您忽略背痛的早期警報訊號，背痛可能會惡化。向您的醫生報告任何嚴重的或持續的背痛。

### 什麼導致了背痛？

- 提舉物品和彎曲身體時的不良姿勢
- 您提舉物品和彎曲身體的方式可能會過度伸展或撕扯背部肌肉以及粘合不同骨骼的組織
- 肥胖可能會對您的背部造成負擔
- 緊張、勞累、憂慮

### 緩解輕微背痛：

- 臥床休息最多1-2天。
- 在受傷後立即用冰袋或毛巾包裹冰塊進行冰敷。一天內再冰敷數次，每次最多20分鐘。
- 受傷後的2-3天之後用熱墊進行熱敷或者進行熱水沐浴以放鬆肌肉
- 有需要時可服用非處方止痛藥



ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.



# 背痛

## 您可以預防下背痛

下背痛是一種十分常見的問題。雖然疼痛，但大部分下背部損傷只是輕微問題。有些背痛是由於過度勞累或正常老化引起的。

不幸的是，您的背不可能停止勞作並進行休息。然而，如果您忽略背痛的早期警報訊號，背痛可能會惡化。向您的醫生報告任何嚴重的或持續的背痛。

### 什麼導致了背痛？

- 提舉物品和彎曲身體時的不良姿勢
- 您提舉物品和彎曲身體的方式可能會過度伸展或撕扯背部肌肉以及粘合不同骨骼的組織
- 肥胖可能會對您的背部造成負擔
- 緊張、勞累、憂慮

### 緩解輕微背痛：

- 臥床休息最多1-2天。
- 在受傷後立即用冰袋或毛巾包裹冰塊進行冰敷。一天內再冰敷數次，每次最多20分鐘。
- 受傷後的2-3天之後用熱墊進行熱敷或者進行熱水沐浴以放鬆肌肉
- 有需要時可服用非處方止痛藥



ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.

# 背痛：您可以預防下背痛

## 您可以預防背部損傷！

- 提舉物品和彎曲身體時採用良好的姿勢
- 鍛煉強健而靈活的背部、腹部以及臀部肌肉，從而為背部提供支持

在開始新的鍛煉之前向醫生確認。

以下是一些關於預防下背疼痛的提示：

### 坐



正確

錯誤

椅子的高度應能夠讓雙腳踩到地面，且膝蓋應高於臀部。切勿癱坐。避免懶散地前傾並拱起背部。如果必須長時間就坐，那麼應頻繁站起並走動以進行休息。

### 駕駛



正確

錯誤

駕駛時身體不應離方向盤過遠。將汽車座椅向前調整，以保持膝蓋彎曲並且高於臀部。拉伸身體以夠到踏板和方向盤，會增加下背部的彎曲程度和負擔。使用捲起來的毛巾或靠枕來支撐下背部。

### 提舉



正確

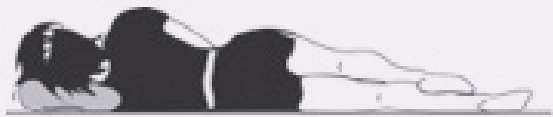
正確

錯誤

錯誤

提舉物品時，應彎曲膝蓋，而非腰部。切勿在腿部伸直的情況下彎腰，或在提舉的過程中轉動身體。提舉物品時不超過胸部的高度，並將物品靠近身體。移動非常重的物品時應獲取幫助。

## 睡覺



正確



錯誤

硬實的床墊對背部有益。切勿睡在柔軟、松垂的床墊或沙發上。採用側臥睡姿，膝蓋彎曲，或是採用仰臥睡姿，並在膝蓋下方墊一個枕頭，以保持膝蓋彎曲。

## 站立與行走



正確



錯誤



正確



錯誤

以良好的姿態行走。保持頭部抬高，下巴收攏，骨盆前傾，腳尖向前。切勿過長時間維持同一個站姿。試著在站立時將一隻腳抬起並放在箱子或擱腳凳上。避免過長時間穿著高跟鞋。

## 您不必獨自面對這些！

如需瞭解更多有關背痛的資訊，請致電Alliance Health Programs，電話號碼：**510-747-4577**。

免費電話：1-877-932-2738；  
加州中繼轉接電話服務 (CRS)/TTY  
專線：711或1-800-735-2929；  
服務時間為週一至週五  
早上8點至下午5點。

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

已授予權限可使用和複製這些資料於非營利教育性用途，前提是未經Alameda Alliance for Health許可，不得修改內容。

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.