重回健康之路：
不要給背痛擊倒！

此單張內的建議是由一支醫療保健專業團隊提供的，旨在幫助及支援你，讓你可以重掌人生。不讓背痛控制你的人生是非常重要的。依照這裏的建議行事，在你的工作、休息和作樂時都會有幫助。

建議

你應保持活躍

臥床休息和不作走動會延長背痛，也會阻礙你及早康復。作輕柔的活動可以幫助你的背部康復。你應有心理準備，一些動作會令你感到痛楚。然而，切記： **痛不等如傷害，所以即使你感到痛楚，你也不會傷及自己的背部。**

背痛通常會自動紓緩下來。就像其他身體受傷一樣，身體會自行療好背部受損的組織。一半的人會在 2 個星期內感到情況好轉，九成的人會在 8 個星期內好轉。

運動

一些人會覺得輕柔的伸展和運動可以協助紓緩背痛。沒有有力的證據顯示某一些運動會比別的運動好。如果你做運動做得過了頭，便可能會加劇痛楚，但我又要再說一次，就是你不會傷及自己的。**金科玉律是「做一點點、但經常做」一些令自己感到舒服的運動，當痛楚慢慢減退，你便可以增加運動量。**

背痛通常不嚴重：**90%**的背痛是由諸如扭傷和拉傷等輕微的受傷情況所造成的。雖然背痛會給你帶來痛楚，這並不等於這是一種很嚴重的疾病，即使背痛可能沿著你的腿部向下擴散開去。

小心一些會令痛楚加劇的事情

長期坐著或站著、提起重物或大力扭動，都可能會不必要地加劇背痛的。嘗試避免一些可能會加劇背部勞損的活動。**保持活躍，但要避免過多的提起動作，以及長期處於同一姿勢。**

你不是唯一飽受背痛之苦的人。七至八成的人在一生之中也會經歷一段頗長的背痛期。你應視之爲人生正常的一部分。

定時服食止痛藥

這樣做可以讓你保持活躍，防止肌肉抽搐，也可以防止你爲了怕痛而採用不正當的姿勢。如果你服食的止痛藥妨礙你保持活躍，你便應向醫生及/或你當地的社區藥劑師求助，要求他們提供建議。**定時服食止痛藥是十分重要的，這才可以協助你保持起碼的活躍程度。**

例行接受 **X** 光照射 **/** 掃描是不恰當的。有證據證明這些測試是沒有幫助的，而你的家庭醫生也不會經常把你轉介接受這些測試的。

如常工作

最好是嘗試如常工作，此舉能讓你多作一些輕柔的活動，防止背痛爲你的人生帶來負面的影響。**請與你的僱主討論工作上可作的選擇；他們可能可以協助你在背痛期間如常工作及保持活躍。**

更多資料：

💻www.sheffieldbackpain.com — 有關雪埠提供有關背痛服務的當地指南

💻www.patient.co.uk/showdoc/23068686/ — 你可以向他們索取四頁長的建議便覽

💻www.arc.org.uk/arthinfo/patpubs/6002/6002.asp — 你可以在這裏找到更詳細的資料

💻www.backcare.org.uk — 你可以在此找到更多資料，特別是與職業有關的資料

☎求助熱線 — 0870 9500275

📖THE BACK BOOK（《背書》）— 這是一本由家庭醫生、骨科手術醫生、物理治療師、整骨療法醫師及心理學家聯合撰寫的好書，提供詳盡的建議。

💻 你可以向 www.tsoshop.co.uk 或 www.amazon.co.uk 訂購該書。

📖 你也可以在大部分書店購買該書 (國際標準書號 (ISBN) 10 0117029491)

🏠你當地的社區藥劑師可以協助你選擇最適合你服食的止痛藥。