

下背痛之注意事項

1. 盡量平躺於床上，讓腰部多休息和鬆弛。
2. 急性腰痛期間，不要自己下床，最好請人幫忙，只限於必要時才下床（如上廁所）。
3. 平躺時，您可以將枕頭置於雙膝下；側睡時，可將枕頭置於雙膝間。
4. 按摩或熱敷腰部（37度接近體溫），會使您感覺舒服，但須注意避免燙傷（但若為外傷引起之下背痛，前2天禁熱敷可採冰敷）。
5. 避免舉起或拉動過重的東西。
6. 不要用腰力舉重，若欲拾起地上的東西，則應保持背部挺直屈膝、蹲下拾取。
7. 須定期至門診追蹤檢查。
8. 如有高燒、下肢漸進癱瘓、尿失禁、背痛合併冒冷汗、休克等情形，請儘速返診。

義大醫療財團法人 關心您