背痛可以造成紧张和恐惧。它让我们无法工作，无法与家人和朋友欢聚，为我们的生活按下暂停键。它还可能造成恐惧，让人们认为身体出现了严重问题。腰痛很常见，几乎每个人都会在某个时候有过腰痛经历。（请参阅下文，获得何时寻求紧急救助的相关建议。）

**好消息**

95%的背痛症状都会在发病两周内得以很大改善。感觉完全好转可能需要两个月。研究表明，剧烈疼痛与严重损伤并不对等，**您**极有可能通过一些支持疗法缓解疼痛。

**哪里可以提供帮助？**

**您有多项选择！**意识到疼痛时，您可以联系以下任一选项，帮助您更快恢复。



**保险计划**

24小时护士专线：

**雇主**

背痛医疗计划

**物理治疗师**

预约

**医生/诊所**

护士专线

发送短信

视频就诊

预约

**脊椎按摩师**

预约

**哪些方法有助于恢复？**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 尽可能保持活动

（不建议卧床休息）  | * 良好睡眠
* 缓解压力
 | * 轻柔按摩
* 针灸
 |
| * 一些轻柔的伸展动作
 | * 有支撑作用的鞋子
 | * 瑜伽
 |
| * 冷敷或热敷（或者冷热交替）
* 短期服用非处方止痛药
 | * 采取良好的坐姿、搬运姿势和睡姿
 | * 太极拳
 |
|  |  |  |

如果存在任何疑问或疑虑，请在2周内联系您的医护团队。让他们参与！

**哪些方法可能没有帮助？**

* 长时间休息
* 6周内的影像检查（例如：X线、CT扫描或MRI）请咨询您的医护团队，了解是否有必要；因为腰痛原因通常无法通过影像学检查发现。
* 阿片类药物

|  |  |
| --- | --- |
| **何时寻求紧急救助：** |  |
| * 双腿感觉无力
 | * 出现发热症状
 |
| * 大小便失禁
 | * 站立不稳
 |