Đau lưng có thể gây căng thẳng và đáng sợ. Nó có thể ảnh hưởng đến công việc và thời gian cho gia đình và bạn bè. Nó cũng có thể khiến mọi người sợ rằng có điều gì đó không ổn. Nó xảy ra với nhiều người và gần như ai cũng sẽ bị đau lưng dưới vào một thời điểm nào đó.

(Vui lòng xem phần cuối trang để được tư vấn về khi nào nên cần tìm sự trợ giúp khẩn cấp.)

**Tin tốt**

Bạn có biết rằng, 95% trường hợp đau lưng sẽ cải thiện rất nhiều trong vài tuần đầu tiên? Có thể mất đến hai tháng để cảm thấy hoàn toàn tốt hơn. Nghiên cứu cho thấy rằng cơn đau dữ dội không đồng nghĩa với chấn thương nặng. BẠN có thể tự chăm sóc tại nhà với vài sự giúp đở và hỗ trợ.

**Bạn có thể nhận trợ giúp ở đâu?**

Bạn có các lựa chọn! Liên hệ với một trong những nơi sau đây khi bạn bị đau sẽ giúp bạn cảm thấy hồi phục nhanh hơn.



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Trị liệu thần kinh cột sống**Lấy hẹnNhập thông tin tùy chỉnh cho tổ chức của bạn |  |  **Văn Phòng Bác Sĩ**Đường dây điện thoại Y TáGửi tin nhắn cho bác sĩKhám qua videoLấy hẹnNhập thông tin tùy chỉnh cho tổ chức của bạn |  | **Nơi làm việc của bạn**Chương trình chữa đau lưngNhập thông tin tùy chỉnh cho tổ chức của bạn |  | **Bảo hiểm của bạn**Đường dây Y tá 24 giờNhập thông tin tùy chỉnh cho tổ chức của bạn |  | Vật lý trị liệuLấy hẹnNhập thông tin tùy chỉnh cho tổ chức của bạn |

**Điều gì có thể giúp bạn?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| * Duy trì hoạt động

(Nghỉ ngơi tại giường không được khuyến khích) | * Thuốc giảm đau ngắn hạn,

không kê đơn (OTC)* Ngủ ngon
 | * Tư Thế tốt khi ngồi, nâng đồ đạc và ngủ
* Xoa bóp nhẹ nhàng
 | * Châm cứu
* Tập yoga
* Tai Chi
 |
| * Co giãn nhẹ nhàng cho cơ thể
* Chườm lạnh hoặc nóng (luân phiên giữa hai)
 | * Giảm bớt những thứ gây căng thẳng
 | * Giày hỗ trợ (tránh giày cao gót)
 |  |

Hãy kiểm tra lại với dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn sau 2 tuần hoặc sớm hơn nếu bạn có thắc mắc hoặc lo lắng về tình trạng của mình.

**Điều gì có thể sẽ không giúp giúp bạn giảm đau lưng?**

* Nghỉ ngơi trên giường lâu
* Chụp X-quang, Chụp MRI hoặc CT trước 6 tuần - hãy hỏi nếu điều này là cần thiết vì nguyên nhân gây đau lưng thường không thể được nhìn thấy trên hình ảnh.
* Thuốc opioid

|  |  |
| --- | --- |
| Khi nào cần tìm sự trợ giúp khẩn cấp: |  |
| * Bạn cảm thấy yếu ở chân
 | * Bạn bị sốt
 |
| * Đi tiểu và đại tiện bất thườn
 | * Bạn đi đứng không vững
 |