

Tìm Hiểu và Điều Trị ĐAU LƯNG DƯỚI



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 đỡ và hỗ trợ.

AI CÓ THỂ GIÚP ĐỠ?

BẠN CÓ CÁC TỰY 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 hẹn



Văn Phòng Bác Sĩ
Đường dây điện thoại Y Tá
Gửi tin nhắn cho bác sĩ
Khám qua video
Lấy hẹn



Nơi làm việc của bạn
Chương trình chữa đau lưng



Bảo hiểm của bạn
Đường dây Y tá 24 giờ



Vật lý trị liệu
Lấy hẹn

ĐIỀU GÌ CÓ THỂ GIÚP BẠN?

- Duy trì hoạt động (nghỉ ngơi tại giường không được khuyến khích)
- Co giãn nhẹ nhàng cho cơ thể
- Chườm lạnh hoặc nóng (luân phiên giữa hai)
- Thuốc giảm đau ngắn hạn, không kê đơn (OTC)
- Ngủ ngon
- Giảm bớt những thứ gây căng thẳng
- Tư Thế tốt khi ngồi, nâng đồ đạc và ngủ
- Xoa bóp nhẹ nhàng
- Giày hỗ trợ (tránh giày cao gót)
- Chăm cứu
- Tập yoga
- Tai Chì



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 ĐƯỢC GÌ?

- 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 TRỢ GIÚP KHẨN CẤP:

- Bạn cảm thấy yếu ở chân
- Đi tiểu và đại tiện bất thường
- Bạn bị sốt
- Bạn đi đứng không vững

