

# 下背痛

國泰綜合醫院 急診處 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 日常生活注意事項

- 盡量平躺於床上，讓腰部多休息和鬆弛。
- 急性腰痛期間，不要自己下床，最好請人幫忙，必要時才下床。
- 平躺時，您可以將枕頭置於雙膝下；側睡時，可將枕頭置於雙膝中間。
- 受傷的 48 小時內冷敷；48 小時後開始熱敷。
- 避免舉起或搬動過重的東西。
- 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。
- 依醫師指示服藥；須定期至門診追蹤檢查。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 急診處 轉 3761

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 急診處 轉 3910

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 急診處 轉 1190

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AX100.083.2013.12 六修

2020.11 審閱