

下背痛（腰痛）

这是位于背部下端的局部疼痛，**非常常见**。若接受适当治疗，则疼痛持续 1 至 4 周消失。它可能由物理、心理或生活方式等原因引起，并非有损伤才会出现。如果不适感下行至脚部，则被称为坐骨神经痛。

诱因是什么？

脊柱由肌肉、韧带、脊椎骨和椎间盘（位于椎骨之间）构成。您可能在用力或做出不正确的姿势后感到疼痛。体重超重和腹部体积增大会使背部承压严重超载。

如何诊断？

在大多数情况下，家庭医生通过问询和体检足以做出诊断。

通常不需要使用 X 光片、计算机断层扫描（CT）、核磁共振或肌电图，况且这些方式均有副作用。这些检查往往会显示与年龄直接相关的损伤或没有背痛的人也可能出现的小损伤，这些损伤会被误认为是背痛的原因。

何时应进行更全面的检查？

如果您出现发热、跌倒或有创伤，体重下降，排尿不适，或腿部无力或丧失知觉，则需要就医。

如果下背痛，应该怎么做？

您的医生会向您推荐最佳治疗方案。为缓解疼痛，通常最好使用**轻度止痛药**。强效药物不会带来更大的益处，却意味着更多的副作用。

热敷能缓解疼痛：每天 4 次，最多 15 分钟；使用热水袋、热敷垫或电热毯。

如果您超重，请开始**减重**。

当您身体部分恢复时，请开始一项适合您年龄和健康状况的**体育锻炼**。优质的锻炼是非常好的治疗方法。不要害怕，从一项舒缓的运动开始，并缓慢酌情增加强度。选择您最喜欢并方便在日常生活中进行的运动（步行、越野行走、游泳（如果您会）、有专人指导的伸展等）。良好的肌肉状态，特别是腹部肌肉，能够保护背部。做**腹部锻炼**，并避免进行背部用力的练习。

要想康复，重要的是**保持积极锻炼**，并尽快逐步酌情恢复日常活动。建议静卧不要超过 2 到 3 天，因为它会**减弱肌肉力量**，导致康复过程更加缓慢。

了解**正确的体态**并避免受伤非常重要。

