

# 背部拉伤：护理说明

## Back Strain: Care Instructions

### 您的护理说明

背部拉伤在过度拉伸或拉动背部肌肉时出现。您可能在意外或在锻炼或抬东西时伤到背部。

大多数背痛会在一段时间的休息后好转。您可以在家照顾自己，以帮助背部愈合。

后续护理是治疗和保障安全的关键环节。一定要约定诊疗时间并接受所有诊疗；如有任何问题，请打电话给您的医生进行咨询。最好了解一下检查结果，并保留一份您所服用药物的清单。

### 在家如何自我护理？

- 试着坚持积极运动，但停止或减少可引起疼痛的活动。
- 用冰块或冰袋敷酸痛肌肉，每次 10 至 20 分钟，以帮助消肿。在接下来的 3 天内（清醒时），尽量每 1 至 2 小时冷敷一次，或者直到消肿为止。在冰袋和皮肤之间垫一层薄布。
- 2 天或 3 天后，请用低挡加热垫或热布热敷背部。一些医生建议交替使用热敷和冷敷。
- 请严格遵照医嘱服用止痛药。
  - 如果医生开了处方止痛药，请遵照医嘱服用。
  - 如果不想服用处方止痛药，请咨询医生是否可以服用非处方药。
- 尽量侧睡，两脚间放一个枕头。或在背躺着时，放一个枕头在膝盖下。这些方法可缓解腰部疼痛。
- 慢慢恢复正常的活动。

### 应何时打电话寻求帮助？

任何时候如果您认为需要紧急救护，请拨打 911。例如，应在出现以下情况时打电话：

- 完全无法移动脚。

如果出现以下情况，现在立即致电您的医生 或立即寻求医疗护理：

- 腿部、腹部或臀部新出现症状或症状加重。症状包括：
  - 麻木或刺痛。
  - 无力。
  - 疼痛。
- 小便失禁或大便失禁。

密切关注健康状况的变化，如果没有如预期那样好转，请务必与医生联系。

## 您可从何处了解更多信息？

转至 <https://kp.org/health>

在搜索框中输入 U095，以了解更多信息 "背部拉伤：护理说明。"

目前截至: 2021年7月1日