



香港工人健康中心
Hong Kong Workers' Health Centre

職業性腰背痛護理

內容簡介

每年，來香港工人健康中心求助的工傷或職業病患人士中，患有腰背痛症的佔了一定比例。部份人是因急性的腰背受傷而產生了後遺症；亦有部份是因爲長期的勞損而慢慢造成了腰背痛。

大部份來求助的人士中，當中不少人爲了醫治自己的腰痛，曾經訪尋坊間的不同醫治辦法。雖然當事人會提及在醫治後能減輕當初受傷時的痛楚，但對於如何面對腰傷的後遺症，包括慢性腰痛、腳痺、以致不能如以往一樣活動自如等，都令當事人感到非常沮喪及失落。

爲此，中心特別邀請醫生、職業治療師、物理治療師，分享他們多年來對治療腰背痛的經驗，同時，亦簡單的講解有關腰背結構、舒緩慢性痛楚的方法、基本的腰背伸展及強化運動、以致於重返工作注意的事項、以及附表中列舉的社區資源。