

我因为背痛不能驾德士, 怎么办?

“很多出租车司机因为长期长时间处于坐位状态, 或因错误驾驶姿势, 而导致腰酸背痛, 肌肉无力. 他们可能在突然站起身或为乘客提行李时扭伤肌肉, 引发背部疼痛.”

其实大多数背部疼痛可以通过卧床休息, 按摩, 针灸和物理治疗等疗法来缓解. 短期使用简单的止痛药可能有助于缓解与损伤相关的炎症性疼痛. 但如果当自我管理三周后疼痛仍未减轻时, 我们建议租车司机寻求疼痛专家检查背痛原因. 疼痛专家能以临床专业知识将确定这种疼痛是急性扭伤还是更严重的脊椎疾病, 如骨刺或神经压迫.

如是因错误姿势或恶劣的工作环境引起重复性肌肉劳损, 导致背痛或扭伤, 我们可以通过床边注射疗法, 注射血小板血浆 (PRP) 来治疗. 富含血小板的血浆能够激活受伤肌肉自身的修复和愈合, 从而减少疼痛.

椎间盘突出造成的疼痛

针对林先生的状况, 经过检查后,

我们发现他是因为椎间盘突出而感到疼痛. 椎间盘突出引起的神经压迫而导致的疼痛, 很有可能从背部伸展到腿部, 需立即治疗.

因为他之前已接受过药物和物理治疗却不见好转, 所以我就给他两个选择 - 开刀或激光治疗.

传统手术的另一个选择: 激光注射治疗

治疗腰椎间盘突出症的一种方法是激光注射减压. 激光治疗属于微创疗法, 医生只需为病人穿刺几个小针孔, 就能通过导管进行椎间盘内髓核电热成型术. 这种治疗法的原理是让椎间盘内变成真空状态, 突出的椎间盘就会收缩并退回原位, 从而解除对神经线的压迫. 这基本上是一种特殊的注射治疗, 使用特殊的针头进入脊柱.

相较于传统开刀手术, 微创疗法除了危险性较低, 效果显著, 也能让患者恢复得更快.

我给林先生进行的激光治疗共三种.

第一种是烧掉椎间盘的细胞质使它自动缩回原位.

第二种是吹气治疗, 把粘连的组织解放而推开神经线, 解除了压迫.

第三种是使用射频消融术, 以摄氏38度的射频降低神经线的敏感性.

经过注射治疗后, 林先生不需要卧床, 第二天就可以继续驾德士了.

如果您也有任何疼痛问题, 不妨让我们的疼痛专家为您诊断, 帮助您告别疼痛.

Dr.Pain 疼痛专家

帮你解答



撰写: 李文鉴医生
疼痛专科顾问及主任

有什么方法可以预防和缓解背痛?

- 保持良好的坐姿, 以防止进一步恶化
- 尽可能多地下车休息, 每隔一两个小时下车伸一下身体
- 尽可保持良好的体重指数, 每周进行2到3次有氧运动, 例如慢跑或骑脚车, 以提高心率
- 选择能锻炼腰背部肌肉及脊柱的灵活性, 柔韧性的运动项目, 保护脊柱

欢迎咨询
新加坡疼痛护理中心
Singapore Paincare Center

热线 : 6235 6697
WhatsApp : 9721 5314

www.paincarecenter.com.sg



林先生驾德士已经有10年了, 每天开车大概10个小时. 5年前他开始觉得背痛, 但以为没事没去理会. 但背越来越痛, 甚至连脚底都痛, 不管走路还是睡觉都痛. 他尝试过针灸, 也吃过医生给的药和接受物理治疗, 但都没见效.