

## 坐骨神經痛注意事項

1. 儘量避免提重物、激烈的腰部運動、以及彎腰。
2. 平時坐姿、站姿要端正，避免穿高跟的鞋子。
3. 疼痛時應儘量臥床休息。
4. 平時不可睡彈簧床或海綿床，應睡硬板床。
5. 多吃蔬果，以避免便祕。
6. 平時可穿上束腹或背架以保護腰部。
7. 回骨科或神經外科門診就診。
8. 若有漸進式癱瘓、尿失禁或無法排尿、劇烈腹痛，請回急診就醫。

義大醫療財團法人 關心您