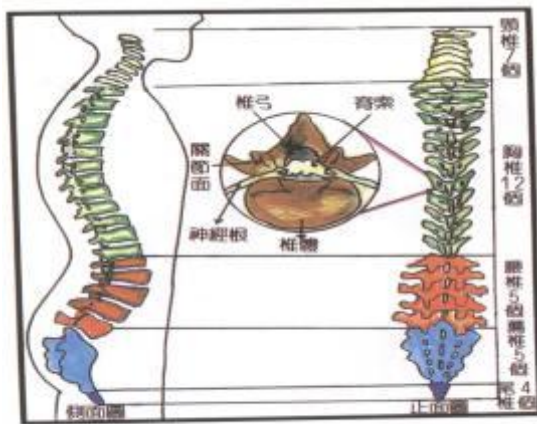


# 防治腰痠背痛

## 一、前言

腰背部是所有脊椎中承受最多重量的部位，會因不良的姿勢、缺乏規律的運動及體重過重，而引起下背部疼痛。

輕微的背痛也許是老化或腰背部過度伸展所致，但也可能是嚴重疾病的警告訊息，故如有背痛情形，應暫時放下工作至醫院做詳細的檢查、治療或調整姿勢，否則可能會變成慢性背痛甚至更嚴重。



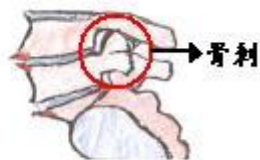
圖一 脊椎解剖圖

## 二、認識脊椎

正常的脊椎是頸椎前凸、胸椎後彎、腰椎前凸及尾椎的微翹（如圖一），它可支撐我們的身體，這種正常的曲度是靠著每個椎體間的正常功能及環繞在它周圍的肌肉及韌帶來維持。而腰椎第四節、第五節及薦椎第一至第三節的神經根匯集成坐骨神經。



圖二



圖三

## 三、常見腰酸背痛的原因

- (一) 椎間板凸出：椎間板往後突起而壓迫神經，引起疼痛(如圖二)。
- (二) 骨刺：退化的脊椎關節邊緣長出小骨頭(如圖三)。
- (三) 退化性關節病變。
- (四) 腰椎滑脫。

- (五) 肌肉、韌帶或脊骨的拉傷。
- (六) 感染：在脊椎或椎間板發生結核或細菌感染。
- (七) 全身性關節病變：如僵直性或風濕性脊椎炎。
- (八) 骨質疏鬆症。
- (九) 脊椎骨原發性或轉移性腫瘤。
- (十) 其他：過度肥胖、姿勢不良及懷孕等。

#### 四、檢查方法

(一) 醫護人員會透過以下問診協助診斷：

1. 背痛何時開始?是否曾有受傷?
2. 痛的位置在那裡?是否會放射到腳部?
3. 咳嗽打噴嚏是否會加重疼痛程度?
4. 什麼姿勢會舒服一些?
5. 是否接受過治療?是否有效?
6. 從事職業是什麼?
7. 休息時是否會痛?晚上睡覺時是否會痛醒?
8. 可否走遠?可否久站?
9. 大小便有無困難?
10. 日常生活習慣如何? 缺少運動、常搬重物、長時間久坐及不注意姿勢等。

(二) 理學檢查：醫師會藉由觀察背部外型及姿勢，並了解背部肌肉張力、活動範圍、疼痛的位置及神經學檢查，如：肌腱反射以協助診斷。

(三) 特殊檢查：醫師會根據臨床病情的需要，安排適當檢查，如：一般X光、磁振造影檢查、肌電圖、神經傳導檢查、電腦斷層檢查、脊髓攝影檢查、核子醫學掃描、血液檢驗等。

#### 五、治療方式

(一) 保守療法：

1. 臥床休息：主要是減輕重力，讓背部肌肉鬆弛，緩解不適症狀。
2. 保持良好的日常生活習慣及正確的姿勢。
3. 藥物治療：請遵照醫師指示按時服用消炎止痛及肌肉鬆弛劑。
4. 背架使用：目的在支持身軀、限制脊椎活動和角度，以維持脊椎正常功能位置。
5. 腹肌及背肌的復健運動：主要是可以強化肌肉支持力。

6.物理治療：接受熱敷、雷射、超音波、電療及牽引治療。

(二) 外科手術：

手術治療的適應症為疼痛經保守治療無效者、嚴重神經缺失者、症狀屢次復發及脊椎不穩定者，詳細的檢查及診斷後，給予手術治療。

## 六、復健計畫

(一) 復健訓練目的：在預防或減緩下背痛的發生及惡化，增加日常活動的功能。

(二) 復健訓練內容：訓練期間醫師及復健師會依照病人的病情，安排適當的下背部復健運動，方式如下：

1.前曲性下背運動：骨質疏鬆者不適合執行。

(1)第一階段：適合背痛術後初癒的患者，每日須做兩次。

A.平躺放鬆，將兩膝漸漸曲起，然後漸漸伸直，重覆 5 次動作。



B.平躺，用雙手托著雙腿，漸漸彎曲至前胸，保持姿勢慢慢由 1 數到 10，然後放鬆，把腿放下伸直，可重覆 3 次。



C.平躺，以手托住後腦，將一腿漸漸曲起至胸前，保持姿勢慢慢由 1 數到 10，然後放鬆伸直，再換另一隻腳曲起，可重覆 5 次。



D.平躺，兩膝曲起，腹部用力，使下背貼靠地板，保持姿勢慢慢由 1 數

到 10，可重覆 5 次。



E.坐在椅子，漸漸將頭彎至兩膝中間，以雙手碰地，保持姿勢慢慢由 1 數至 3，然後放鬆坐起，可重覆 3 次。



(2)第二階段：穩定後，加強背部力量及次數。

A.平躺，雙腿彎曲併攏，將骨盆及雙腿，先轉向右，再轉向左，可重覆 5 次。



B.立正站直，由頭至頸到腰漸漸往前彎腰至兩手指尖摸到地板為止，可重覆 5 次（腰部疾患不宜過度前曲）。



C.立正站直，雙手扶住椅背漸漸蹲下，再慢慢站起來，執行動作時上身必需保持直立平正，可重覆 5 次。



D.平躺，兩腿伸直，將一腿漸漸抬高至 90 度，然後慢慢放回原位，再換另一腿抬高，可重覆 5 次。



E.平躺，兩腿伸直，將一腿曲起，腳底放在另一腿的膝上，並漸漸將膝往外轉動，再回到中線，然後兩腿交換再做一遍，可重覆 5 次(第二階段，每日需做兩次，若做得輕鬆，約四個月後即可進入第三階段)。



(3)第三階段：為進階階段，再加強肌肉力量及增加運動次數。

A.仰臥起坐：將兩手彎起，放在枕後，將上半身漸漸坐起至 90 度，再慢慢放鬆，躺下來，可重覆 10 次。



B.後仰式下背運動：需由醫師及治療師允許及指導下進行。

(A)懶腰式運動：將雙手置於下背部身軀，緩慢後仰維持 30 秒至 1 分鐘（腰部疾患不宜過度後仰）。



(B)手肘支撐運動

目的：維持正常的腰椎前屈，強化下背肌肉。

動作：

- a.腹部平貼在地，頭偏一側，兩臂放鬆置於體側。
- b.手肘撐地，上半身挺起，維持此姿勢 2~3 分鐘。
- c.重覆上述動作五次。

重點：維持下背部完全的鬆弛。



#### (C)改良式俯地挺身

目的：維持正常腰椎前屈，強化下背肌肉

動作：

- a.俯臥，平貼於地
- b.手肘撐地，上半身挺起，保持骨盆貼地，從一數到五，重覆 5 次

重點：請放鬆下背及下肢。



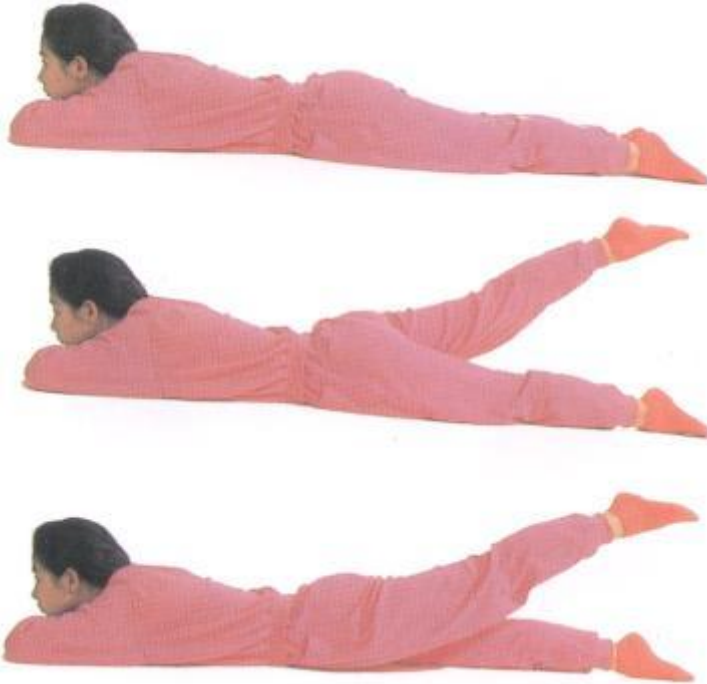
#### (D)髖部伸展運動

目的：藉由髖部伸展運動強化臀部及背部肌肉。

動作：

- a.腹部平貼在地，兩腿打直。
- b.慢慢往後舉起，腿部從一數到五。
- c.重覆上述動作五次，換腿施行。

重點：舉腿時不要抬高骨盆，腿部要打直。



## 七、預後

一般來說，因肌肉及韌帶拉傷所引起的急性腰酸背痛，經休息及配合藥物使後，症狀會在一星期內改善。若是因退化性脊椎關節炎造成脊椎狹窄引起的神經壓迫，經藥物使用及配合復健治療，通常三到六個月內會有不錯的效果。

## 八、日常生活照護

(一) 執行運動注意事項：運動可以保持肌肉及韌帶的柔軟度，亦可增進肌力。成功的背部運動須注意下列幾原則：

- 1.背痛初癒，開始復健運動時，需遵從醫師或治療師指導。
- 2.運動前需先有 2~3 分鐘的暖身運動。
- 3.維持規律性運動，例如每天早晚各 15 分鐘。
- 4.運動時不過度，當有疼痛產生時，須停止運動，尋求醫師協助，找出原因。



(二) 如何保持正確姿勢：

1.正確的坐姿：身體背部平貼在椅背，挺直上身往前傾，不要彎腰駝背，椅子太高時，可拿小板凳墊在腳下。



2.正確的立姿：挺直背部，下巴收回，並伸直後頸，雙肩往後拉，挺胸縮小腹，使下背部變平。



3.正確的睡姿：

(1)平躺、放鬆、膝下墊枕頭。



(2)側躺、兩膝彎曲。



(3)側躺時，兩膝稍微彎曲，中間夾一個枕頭，則更舒服。



(4)選擇適合的床墊：軟硬度適中的床墊，既不會軟得讓身體沉下去，也不會硬得令人睡不舒服，適當的床墊躺下去時，腰部下沉約 3 公分，而最舒服的枕頭是軟而富有彈性，高度是 6~9 公分。

(5)如何正確起床?(睡覺時則按反次序來)

A.起床時先側身至床緣。



B.以兩手將上身撐起來。



C.然後再坐起來。



4.其他正確姿勢：

(1)撿東西時，要靠近物品，雙腳一前一後蹲下。



(2)提重物時，兩腿分開，腰保持平直，才提起來(抱小孩相同)。



(3)整理床鋪時，要直立腰部來整理。



(4)穿鞋子時要先坐，挺直腰，把腳靠近身體再穿鞋子。



(5)做事需長久站立，要輪流將一隻腳採在腳凳上。



(6)打噴嚏或咳嗽時，要先將身體往前彎，兩膝稍彎曲，以減輕腹、背所承受之壓力。



(7)掃地時，應使用長柄掃帚，身體不要彎。



(8)東西愈靠近自己愈好，重量不可太重。



(9)取(放)物品，如位置太高時，需用東西墊高自己，不要踮腳尖站立。



(10)開車時，坐椅距離調整適中，上身保持直立，膝稍彎曲。



## 九、結論

雖然醫護人員可以協助我們恢復健康，但最有效的方法是自己在日常生活中，盡量維持脊椎的正常曲線，避免長時間維持同一姿勢，亦不要作突然的腰部動作或突然用力，以避免背部受到傷害。

每天作適度的運動，除了可以強化背肌及腹肌，並且維持脊椎前凸後曲的正常狀態，另配合飲食，維持良好的骨質及標準體重，是預防腰酸背痛的有效方法。

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚紀念醫院 N210 32K 98.08