

防治腰痠背痛



長庚醫療財團法人 編印

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

目錄

壹、前言.....	1
貳、認識脊椎.....	1
參、常見腰痠背痛的原因.....	1
肆、診斷.....	2
伍、治療方法.....	2
陸、復健運動.....	2
柒、預後.....	7
捌、預防及保健.....	7
玖、結論.....	8
拾、建議看診科別.....	8
拾壹、諮詢服務電話.....	8

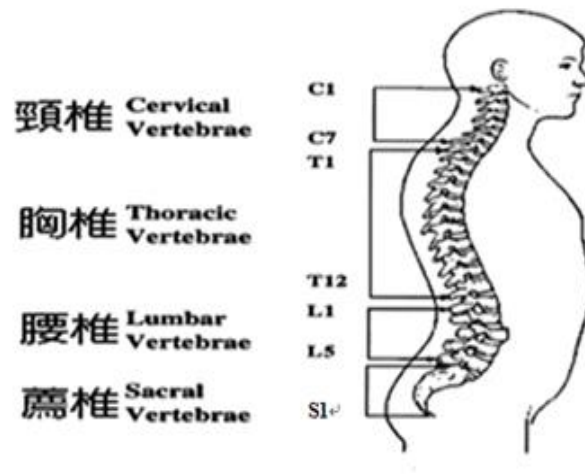
壹、前言

日常生活中腰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肌肉疲勞所致，但若輕忽症狀亦變成慢性背痛，甚至更嚴重，因此建議還是要到醫院檢查並接受治療。

貳、認識脊椎

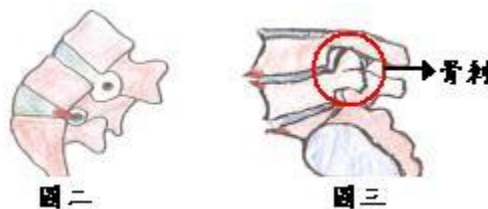
正常的脊椎是頸椎前凸、胸椎後彎、腰椎前凸及尾椎的微翹（如圖一），它可支撐我們的身體軀及保護脊髓神經，這種正常的曲度是靠著每個椎體、椎體間及環繞在它周圍的肌肉及韌帶來維持。而腰椎第四節、第五節及薦椎第一至三節的神經根匯集成坐骨神經。



圖一 脊椎解剖圖

參、常見腰痠背痛的原因

- 一、椎間盤凸出：椎間盤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贅骨(如圖三)。



- 三、退化性關節病變。
- 四、腰椎滑脫。
- 五、軟組織拉傷：肌肉、韌帶、關節或著骨點的拉傷。
- 六、感染：在脊椎或椎間盤發生結核或細菌感染。
- 七、發炎：僵直性或風濕性脊椎炎、關節炎、背部筋膜炎。

- 八、骨質疏鬆症合併壓迫性骨折。
- 九、脊椎骨原發性或轉移性腫瘤。
- 十、其他：不當使用、過度使用、缺乏運動或姿勢不良等。

肆、診斷

一、透過下列問診內容，協助診斷：

- (一)背痛何時開始？是否曾有受傷？有沒有發燒？
- (二)痛的位置在那裡？疼痛是否會由痛處延伸到他處？是否會放射到其他部位？
- (三)咳嗽、打噴嚏是否會加重疼痛程度？
- (四)什麼姿勢會舒服一些？
- (五)休息時是否會痛？晚上睡覺時是否會痛醒？
- (六)從事職業是什麼？
- (七)可否走遠？可否久站？
- (八)大小便有無困難？
- (九)日常生活習慣如何？缺少運動、常搬重物、長時間久坐及姿勢不良等。
- (十)是否接受過治療？是否有效？
- (十一)是否合併肌肉無力、萎縮或感覺異常？

二、理學檢查：醫師可藉由觀察背部外觀、背部是否對稱及姿勢，並了解背部肌肉張力、活動範圍、疼痛的位置、理學檢查及神經學檢查(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：X光、肌電圖、軟組織超音波、神經傳導檢查、電腦斷層檢查、磁振造影檢查、脊髓攝影檢查、核子醫學掃描及血液檢驗等。

伍、治療方法

一、保守療法：

- (一)臥床休息：可減輕下背部肌肉緊繃，緩解不適症狀。
- (二)保持良好的日常生活習慣及正確的姿勢。
- (三)藥物治療：請遵照醫師指示，按時服用消炎止痛藥及肌肉鬆弛劑。
- (四)護腰帶或背架使用：目的在維持身體姿勢、限制脊椎活動和角度，以維持脊椎正常功能位置，因護腰帶或背架有不同的型式，各有其保護範圍及功效，使用前應先諮詢醫師意見。
- (五)腹肌及背肌的復健運動：主要強化核心肌肉群的支持力。
- (六)物理治療：如熱敷、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且經保守治療效果未達預期者、嚴重神經功能缺失者及症狀屢次復發者，可與醫師討論外科手術是否有助益。

陸、復健運動

一、目的：預防或減緩下背痛的發生及惡化，增加日常活動功能。

二、內容：按照醫師或治療師的建議，選擇適當的下背復健運動。

三、復健方式

(一)前屈性下背運動：骨質疏鬆者應小心執行，過度前曲可能導致壓迫性骨折的危險。

1. 第一階段：適合下背痛初期的病人，每日需執行兩次。

(1)平躺放鬆，將兩膝交互漸漸屈起，然後漸漸伸直，重覆5次此動作。



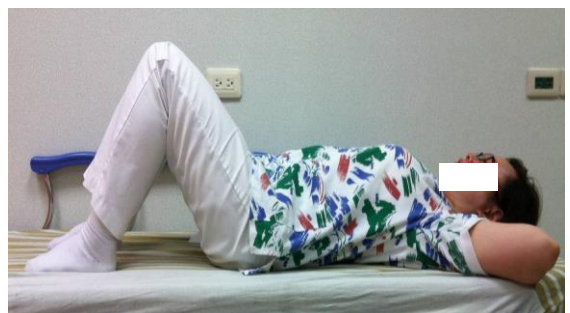
(2)平躺，用雙手環抱膝下上脛骨處，漸漸將腿彎曲至前胸，保持姿勢，並慢慢由1數到10，然後放鬆，把腿放下伸直，重覆5次。



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



(4)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，重覆5次。



2. 第二階段：疼痛較緩解後，加強背部力量及次數。

(1) 平躺，雙腿彎曲併攏，將骨盆及雙腿，先轉向右，再轉向左，重覆 10 次。



步驟一



步驟二



步驟三

(2) 立正站直，選擇固定合適高度的桌椅，雙手扶住桌椅漸漸蹲下，再慢慢站起來，執行動作時上身應保持直立平正，重覆 10 次。



步驟一



步驟二

(3) 平躺，兩腿伸直，將一腿漸漸抬高至髖關節呈 90 度，然後慢慢放回原位，再換另一腿抬高，重覆 10 次。



步驟一

(4) 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 10 次(第二階段，每日需做兩次，若感覺輕鬆，約四個月後即可進入第三階段)。



步驟一



步驟二



步驟三

3. 第三階段：為進階階段，再加強肌肉力量及增加運動次數。

(1) 仰臥起坐：將兩手彎起，放在枕後，將上半身漸漸坐起(腰部疾患不宜過度前曲)，再慢慢放鬆，躺下來，可重覆 20 次。



步驟一



步驟二

(2) 後仰式下背運動：需由醫師及治療師允許及指導下進行。

I. 手肘支撐運動

A. 目的：維持正常的腰椎前屈，強化下背肌肉力量。

B. 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，從一數到五。

c. 重覆上述動作 20 次。

C. 重點：過程中盡量維持下背部完全的鬆弛。



步驟一



步驟二

II. 改良式伏地挺身

A. 目的：維持正常腰椎前屈，強化下背肌肉力量。

B. 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 20 次。
- c. 重點：過程中請放鬆下背及下肢。



步驟一



步驟二

III. 髖部伸展運動

A. 目的：藉由髖部伸展運動，強化臀部及背部肌肉力量。

B. 動作：

- a. 腹部平貼在床，兩腿打直。
- b. 將腿部抬起，從一數到五。
- c. 重覆上述動作 20 次，換腿施行。

C. 重點：舉腿時不要抬高骨盆，腿部要打直。



步驟一



步驟二



步驟三

柒、預後

一般來說，因肌肉及韌帶拉傷所引起的急性痠背痛，經休息及配合藥物使用後，症狀會在一星期內改善。若是因退化性脊椎關節炎造成的神經壓迫，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。

捌、預防及保健

一、執行運動注意事項

養成運動習慣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原則

- (一)背痛初癒，開始復健運動時，需遵從醫師或治療師指導。
- (二)運動前需先有 2~3 分鐘的暖身運動。
- (三)維持規律性運動，如每天早晚各 15 分鐘。
- (四)運動時不過度，當有疼痛產生時，需停止運動，尋求醫師協助，找出原因。
- (五)避免憋氣，可於用力時吐氣，放鬆時吸氣。

二、保持正確姿勢

- (一)正確的坐姿：身體背部平貼在椅背，挺直上身，不要彎腰駝背，椅子太高時，可拿小板凳墊在腳下。
- (二)正確의 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。
- (三)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，但若習慣側躺則長高宜與肩寬相符。
 5. 正確起床的步驟(睡覺時則按反次序來)
 - (1)起床時先側身至床緣。
 - (2)以兩手將上身撐起來。
 - (3)然後再坐起來。

(四)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. 穿鞋子時要先坐，挺直腰，把腳靠近身體再穿鞋子。
4. 做事需長久站立，要輪流將一隻腳採在腳凳上。
5. 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。
6. 掃地時，應使用長柄掃帚，身體不要彎。
7. 搬運東西愈靠近自己愈好，重量不可太重。
8. 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。
9. 開車時，座椅距離調整適中，上身保持直立，膝稍彎曲。

玖、結論

防治腰痠背痛最有效的方法是預防勝於治療，在日常生活中盡量維持正確的姿勢，不要做突然的腰部動作或突然用力，避免背部受到傷害。

每天適度運動，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，是預防腰痠背痛的有效方法。

拾、建議看診科別：復健科、骨科、神經外科。

拾壹、諮詢服務電話

基隆暨情人湖院區：(02)24329292 轉 2331、2560

台北院區：(02)27135211 轉 3481

土城醫院：(02)22630588 轉 2498、2499

林口院區：(03)3281200 轉 3850、2133

桃園院區：(03)3196200 轉 2402、2502

嘉義院區：(05)3621000 轉 2527、2753

高雄院區：(07)7317123 轉 2964、2695

長庚醫療財團法人 N252 32K 2021 年

<http://www.cgmh.org>

