

| 下背痛 Low Back Pain |



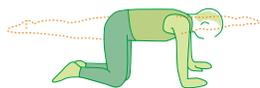
醫生，我有問題

我只是彎腰抬個東西，突然背就好痛，身體也挺不直，怎麼辦啊？

平日規律的體能運動，可預防下背痛



右腿跨過左腿，雙手把雙腳往身體方向拉



雙手撐地、雙膝跪地，左腳與右手同時抬起往前伸展



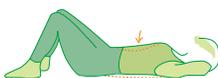
仰臥起坐



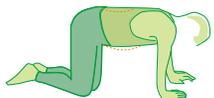
雙膝併攏，用手幫忙往胸前拉伸



躺平，上身不動，兩腳併攏，往左邊傾斜觸地，再往右邊傾斜觸地



縮腹，把骨盆翹起，腰稍稍離地



雙手撐地、雙膝跪地，像貓一樣拱起背再放鬆



站著拉腿筋

| 會有哪些狀況？ |

造成下背痛有許多可能原因，其中以扭、拉傷最為常見。據統計，約有八成的成人曾受背痛之苦；其中九成的人為短期、急性發作，這類病人在適當的治療及休養之後，4週內會獲得緩解；約有一成的患者，因為處置不當，轉變成慢性背痛。

造成原因：

1. 背肌過度使用、違反人體工學姿勢，造成肌肉拉傷與痙攣。
2. 坐骨神經痛。
3. 脊椎關節炎。
4. 骨質疏鬆造成的脊椎壓迫性骨折。
5. 其他（如創傷、腎結石、腸胃疾病、女性生殖系統疾病等）。

| 要怎麼預防才好？ |

1. 養成符合人體工學的工作習慣：工作中避免劇烈扭轉身體或急速彎腰。如果要長時間維持坐姿，應調整桌面或工作檯面高度，以便舒適操作；選擇「人因工程」設計的椅

- 子，以提供足夠的下背支撐。
2. 規律體能活動：走路、游泳或在泳池內行走。
 3. 維持標準體重：突出的腹部會加重對下脊椎的傷害。
 4. 壓力可能導致背痛：壓力會讓背部肌肉緊張，過度長時間的肌肉緊張會帶來下背痛。學習放鬆的方法，有助於減輕疼痛。
 5. 避免搬（提）重物。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 冰敷：發現受傷之後立即進行冰敷，受傷之後的前兩天，每天至少冰敷3次，每次10至15分鐘，每次間隔50分鐘。有助於消腫、減輕疼痛，也加速復原。
2. 兩天後使用熱敷袋或熱毛巾，或洗熱水澡。促進血液流通可以為受傷的地方帶來療效。
3. 放鬆俯臥，可以減輕疼痛引起的不舒服的感覺：
 - (1) 俯臥、頭轉向一側。
 - (2) 雙手自然放在身體兩側。
 - (3) 維持這個放鬆姿勢約1、2分鐘。
4. 慢步走：每隔3小時於平地慢步行走，維持5分鐘。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 當疼痛無法承受的時候。
2. 沒辦法走路或坐或站的時候。

3. 大小便失禁。
4. 出現下肢麻木感。
5. 疼痛超過兩週都沒有緩解。
6. 疼痛愈來愈嚴重。
7. 其他相關的醫療狀況、無法自行判斷者，如：家人或自身有癌症病史、體重急劇減輕、失眠等。



Dr.H 請您這樣做

彎腰提重物，千萬別逞強

彎腰提重物其實是腰部最吃力的動作，拿舉東西之前，最好先轉轉腰，暖一下身，然後兩腳分開約45公分，一腳在前，另一腳稍微在後，膝蓋彎曲蹲下，保持背部平直，物品盡量靠近身體，兩腿用力站直，將物品提起。要注意，腰背不舒服的時候千萬不能逞強，要避免彎腰提重物。



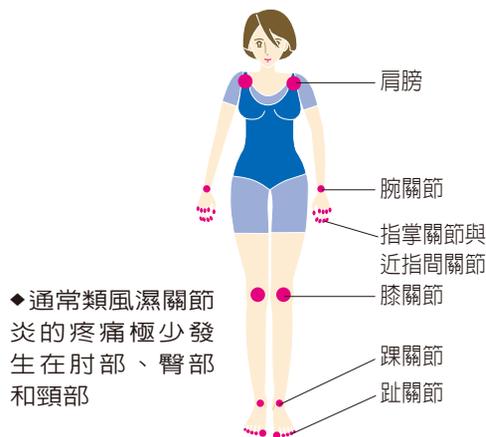
| 關節炎 Arthritis |



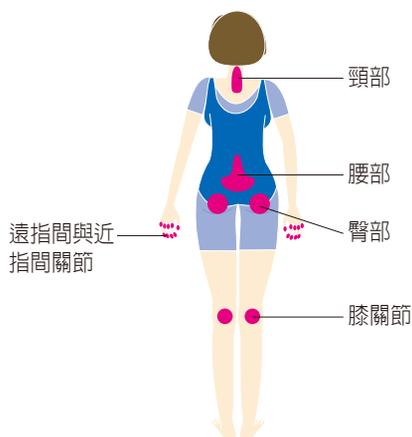
醫生，我有問題

我的膝蓋會報氣象，只要膝蓋痠，
天氣就變冷，有救嗎？

類風濕關節炎疼痛部位



退化性關節炎疼痛部位



| 會有哪些狀況？ |

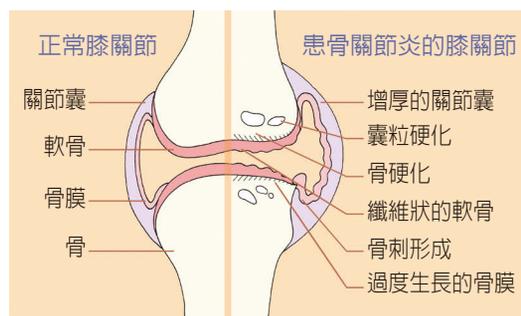
定義：

一般指的是關節因為關節滑液膜發炎，造成關節紅、腫、熱、痛等現象。

臨床表現：

會因為各種疾病而有不同的表現。但急性期共通的特色是關節局部的「紅、腫、熱、痛」。長期下來，可能造成關節的破壞、變形。

造成原因：



引起關節發炎的原因很多，最常見的包括退化性關節炎、類風濕性關節炎、感染性關節炎、痛風、僵直性脊椎炎等。

結果：

若沒有得到適當的治療和處理，短期

所帶來的傷害可能是局部的關節疼痛或感染。長期而言，可能導致天氣改變前或改變期間會引起關節疼痛、關節柔軟度變差及無力感，甚至是局部關節的退化、變形，進而使活動受到限制。

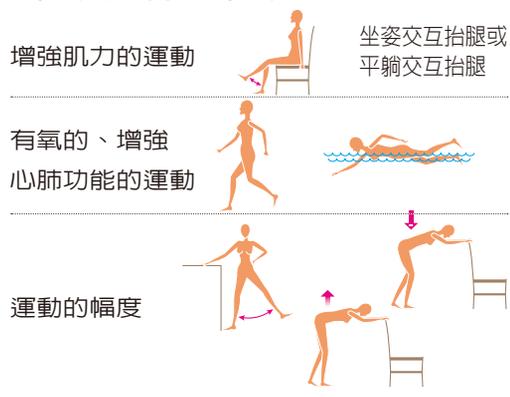
| 要怎麼預防才好？|

1. 保持理想的體重。體重過重會造成關節多餘的負擔，引發關節的不適。
2. 養成每天適度運動的好習慣，因為運動可以增加關節滑液的流動，加強肌肉、肌腱等支持的結構，增強關節囊的韌性，強化骨骼，增加體能。
3. 避免長時間維持同一個姿勢（例如久站或久坐）。一般建議的時間是30分鐘到40分鐘起身活動一下筋骨，利用2到3分鐘的時間做一做各個關節舒展的柔軟體操，以避免肌肉僵硬疲勞。
4. 保持均衡的飲食。尤其是患有痛風或高尿酸的病人，要避免含有高量普林的飲食（如動物內臟、海鮮、豆類食物及酒類等）。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 當關節只有疼痛現象而無紅腫時，可用熱敷的方式，每次20至30分鐘，一天2至3次。
2. 當關節有紅腫現象時，每1至2小時冰敷10至15分鐘。冰敷可以改善發

關節炎患者運動的建議



炎和疼痛的情況。

3. 當關節出現紅、腫、熱、痛的現象時，讓患部適度的休息，避免承擔重物。
4. 早晨起床後有關節僵硬的現象時，可洗個溫水澡來舒緩關節。
5. 平日運動的方式和強度需要向醫師諮詢。不同的關節炎有不同的運動方式。原則上應選擇對關節低衝擊性的運動，例如游泳、騎腳踏車等。
6. 要選擇底部有良好氣墊的鞋子。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 除了出現關節紅、腫、熱、痛的情況外，還併有發燒或出疹的時候。
2. 當身體多處關節都發生疼痛或紅腫現象。
3. 當關節持續疼痛伴隨手腳無力時。
4. 在服用治療關節炎的藥物期間，發生解黑便、嘔吐、頭暈等疑似藥物不良作用的症狀時。
5. 當自我照護無效時。

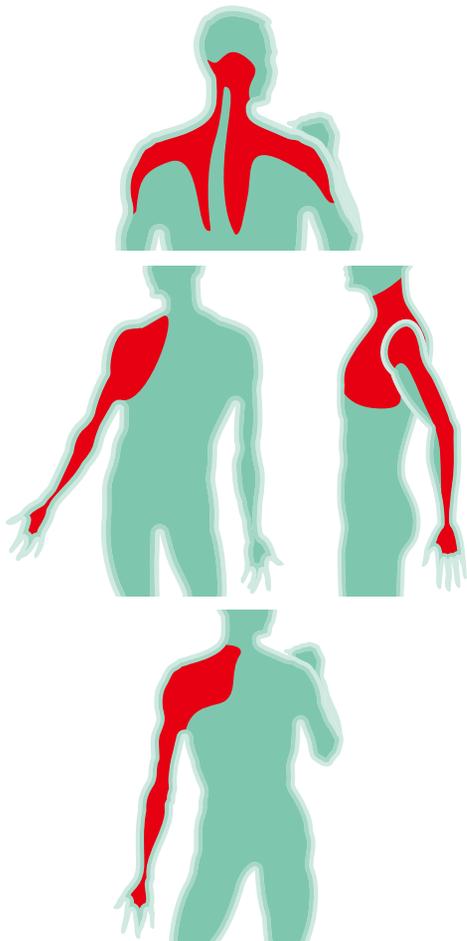
| 頸部疼痛 Neck Pain |



醫生，我有問題

我先生每天坐在電腦前，他該做什麼運動才可以避免脖子痛？

頸椎引起的疼痛、痠麻或無力經常發生的部位（紅色部分）



| 會有哪些狀況？ |

定義：

人體的頸部是由七個頸椎構成，上有頭部，下有四肢軀幹，是脊椎中最容易受傷的部位。正常的頸椎是靠頸椎椎間盤、韌帶、頸部肌肉，與肩部肌肉之間的張力及拉力的平衡來完成支撐的力量，如果這種平衡失調，就會產生肩頸痠痛的症狀。

造成原因：

可能因為張力、肌肉扭傷、痙攣引起頸部疼痛或僵硬，有時會延伸至肩膀、上背、上肢，甚至引起頭痛，例如落枕、肩頸肌筋膜炎。

其餘可能的原因：

1. 頸椎關節炎或頸椎椎間盤受損導致神經壓迫，這種頸部疼痛常延伸到手臂，甚至引起手麻、無力。
2. 坐姿不良；頸部長時間固定一個姿勢；肩頸肌肉長期緊繃，沒有適度休息；長時間頸部固定後仰的姿勢，例如用肩膀夾住電話筒通話，或者趴睡。



長期使用電腦的人，因為螢幕的高度、坐的姿勢等等，都可能造成頸部疼痛。

3. 骨質疏鬆症。
4. 腦膜炎會引起嚴重的頸部僵硬，同時合併頭痛及發燒。
5. 心肌梗塞，常見頸部、下巴、手臂疼痛及胸痛。

| 要怎麼預防才好？|

1. 每天一次頸部運動，特別是伸展拉筋，可以增加頸部肌肉力量並保護頸部，避免受傷。
2. 若頸部疼痛多半發生在中午以後，可能是姿勢不正確所引起，要注意保持良好姿勢。坐姿直立，並在腰部有良好支撐，避免長時間固定同一姿勢。長期使用電腦工作者，應注意螢幕的高度約在眼睛的位置，避免太低而需要頸部過度前彎。長時間使用電話的人，建議使用免持聽筒。
3. 若頸部僵硬在早晨較明顯，應注意睡覺時的頸部支撐，可用毛巾捲成

一圈，墊在頸部，避免使用太軟的枕頭與床墊，或過高的枕頭。

4. 學習放鬆的技巧，避免頸部承受過多的壓力。
5. 避免單肩長時間背重物，盡量改採雙肩後背的方式，可讓力量平均分擔於兩側肩膀。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 頸部疼痛超過48小時，可在局部熱敷約20分鐘，但應避免燙傷。
2. 可利用含乙醯胺酚（acetaminophen）、非類固醇類止痛消炎藥、阿斯匹靈或肌肉鬆弛劑幫助疼痛緩解（20歲以下，盡量避免使用阿斯匹靈）。
3. 急性疼痛期應減少頸部動作。
4. 散步5至10分鐘，一天3到4次，或上肢輕微擺動，有助緩解疼痛。
5. 可輕微按摩，但要避免過度用力推拿，以免造成進一步的傷害。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 頸部僵硬合併頭痛與發燒，可能為腦炎或腦膜炎。
2. 疼痛延伸至手臂，或是手指感覺到麻與刺痛。
3. 手臂或腿部無力。
4. 使用上述方法自我照顧兩週後，疼痛仍無法改善。
5. 在跌倒後引發的頸部疼痛，應立刻就醫。