

背痛



每個人都有疼痛的經驗，在所有疼痛中，最常見的是背痛。造成背痛的主要原因可能是姿勢不正確、壓力、先天、外傷或生病所造成的。在這些背痛的經驗每個人的解決方法都不盡相同，有些人會試著找出原因並接受治療；有些人卻是忽略了疼痛初期的警訊，延誤就醫，而造成永久性的傷害。

疼痛形成的惡性循環：

當姿勢不良時身體承受的壓力會轉移到背部，當承受的壓力超負荷時，背部的肌肉會緊繃、無力、僵硬而開始疼痛。疼痛使得肌肉緊張，並導致肌肉內的血液循環變差。氧氣供應減少，乳酸及其他廢物堆積，導致疼痛加劇。此外持續性的疼痛會使背部肌肉僵硬及緊縮而導致跛行及姿勢不良。在這個惡性循環下，脊椎也會變得僵硬、無法活動自如，當背部肌肉無法保護脊椎時脊椎關節隨即迅速退化。最後骨骼和椎間盤疾病如骨質疏鬆性壓迫性骨折、椎間盤脫出、脊椎滑脫等...則一一產生。



當然引起腰酸背痛的原因不是單純只有姿勢不良，引起腰酸背痛的原因相當的多，諸如：

1. 椎間盤突出
2. 腰椎滑脫
3. 脊椎狹窄
4. 退化性關節炎
5. 感染
6. 受傷
7. 發炎
8. 骨質疏鬆症
9. 原發性或轉移性腫瘤
10. 其他：過度肥胖、姿勢不良、懷孕等等...

但是，當長期的背痛或是受到外傷，跌倒而導致

1. 背痛傳至腳部
2. 腳麻木、刺痛、劇痛
3. 腳無力或大腳指無法向上翹甚至是大小便失禁 等情況時您就 **必須立即就醫！**

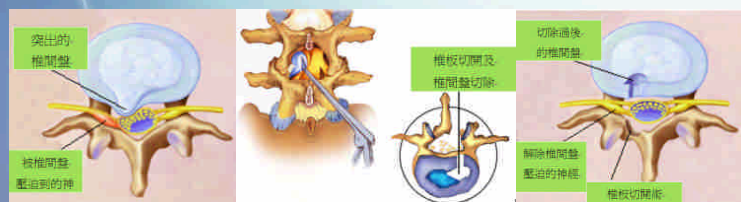
如何改善疼痛？

一般人遇到腰酸背痛，第一個想法就是想立即給想要給予止痛。但是，疼痛通常是一種身體對我們所發出的警訊，提醒我們注意身體可能某些方面有了問題。最好的解決辦法就是詢問專業的骨科醫師。在腰酸背痛當中最令人苦惱的當屬椎間盤突出症(左上圖)、脊椎狹窄(左上圖)以及脊椎滑脫(右上圖)。這些病痛發作起來令人欲哭無淚。通常在急性疼痛時在對此疼痛採取的改善方式為

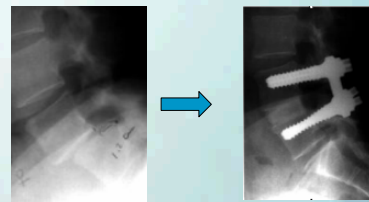
1. 臥床休息：這是最根本的治療方法，病人平躺在床上，膝蓋彎曲腳墊高，或側躺腳彎曲，切忌趴著睡，如此可減輕椎間盤的壓力，使局部的水腫及充血消退，疼痛因而可以減輕。而床的硬度以榻榻米較佳。在急性期最好能臥床休息兩星期。
2. 牽引：牽引可以減少椎間盤的壓力，但其最主要的目的乃在於強迫病患臥床休息，以達到治療之效果。假如牽引使疼痛加劇，則牽引必須停掉。
3. 藥物治療：包括非腎上腺皮質素消炎劑、肌肉鬆弛劑及止痛劑。
4. 手術治療：



(1) 椎板切除術及椎間盤切除術



(2) 後外側骨融合術併復位固定



手術後的保養

最需注意的是手術僅是治標的作法，手術是解決背痛症狀最快及最直接的作法，但如果不當的姿勢、過重的體重沒有改善，往往症狀還是會在出現只不過是不同部位罷了。因此正確的姿勢不管是在手術前亦或是手術後都是非常重要的一環！！

