

腰酸背痛的復健 (新光醫院復健科)

□腰酸背痛知多少？

- 「腰酸背痛」又稱「下背痛」，通常是指背部肋骨以下至臀部橫紋之間的疼痛，但有時也會延伸到下肢或其他部位。根據調查研究，約50-80%的人一生中有過腰酸背痛的經驗。大多數的患者經過適當的休息、保養即可自然恢復，但少數患者須仰賴藥物、復健或手術治療。極少數(5-10%)的患者雖經上述治療仍演變成慢性疼痛，造成生活上、工作上及情緒上的種種問題。

□腰酸背痛的病因？

- 大多數人認為腰酸背痛一定是「腰子」(腎臟)出了問題。其實這個想法是錯誤的。大多數的腰酸背痛是由於腰薦椎的病變所引起，常見的如：肌肉、韌帶拉傷，肌膜疼痛症候群，椎間盤突出症，骨性關節炎(又稱「退化性關節炎」，俗稱「骨刺」)，脊椎滑脫症，脊椎狹窄症，骨質疏鬆症及僵直性脊椎炎等。此外，亦有少數是由於腎臟疾病(如結石)、腫瘤、骨折、肝膽疾病及血管病變等所引起。

□什麼情況下比較容易發生腰酸背痛？

- 彎腰、扭腰搬重物，推、拖重物，彎腰做事(如拖地板、作家事、撿東西……)，跌倒，外傷，打噴嚏，久坐或久站，不良的站姿、坐姿，穿高跟鞋，懷孕，抽煙，精神壓力，體適能差，軀幹肌力不足及從事的工作易引起腰椎的震盪(如開大卡車)等均容易引起腰酸背痛。有些運動常需作出急速扭腰、彎腰的動作，如桌球、網球、高爾夫球等，也可能會引起腰酸背痛。此外，有些運動常需作出腰椎過度後仰的動作，如舞蹈、體操、跳高、瑜珈等，也比較容易引起腰椎的傷害，造成腰酸背痛。

□如何診斷？

- 腰酸背痛的診斷與其他病症一樣，需先由醫師作詳細的問診，接著是臨床檢查，必要時再作X光及血液生化檢查。當懷疑有神經壓迫時，可作肌電圖與神經傳導檢查；懷疑有椎間盤突出症且壓迫神經時，可使用磁共振造影或電腦斷層掃描檢查。其他還包括骨頭同位素、骨密度檢查等。

□如何治療？

- 腰酸背痛的治療包括臥床休息、冷熱療、藥物治療(口服或注射)、電刺激、腰椎牽引、運動治療、針灸、低能量雷射、整脊術、使用背架或束腹、生物回饋、心理治療、神經阻斷術及手術治療等。

□腰酸背痛的預防與保健

- 首先是保持正確的姿勢，無論站、坐、走路、運動或搬運物品均應保持正確的姿勢，避免傷害腰椎。其次是適時地變換姿勢，如：坐1小時後就要站起來動一動，站半小時後就要找機會坐一下。此外，平時要注意運動，尤其是加強背肌、腹肌及下肢肌肉的訓練，以避免腰椎受傷。另外須有充足的睡眠，並經常保持精神的愉快。最後謹將常用的運動治療簡介於下：

腰酸背痛的復健運動

腰酸背痛的復健運動圖片說明

正確與錯誤的坐姿



錯誤的坐姿



錯誤的坐姿



正確的坐姿



錯誤的姿勢



正確的姿勢

運動治療

A. 伸展運動：用手抓足踝，用力拉同側之大腿，有需要可以用另一手扶牆支撐身體。



B. 伸展運動：仰臥，一側大腿儘量抬高並保持膝蓋挺直，再以毛巾套住足底並往下壓，維持10~30秒。



C. 收腹平背運動：仰臥屈膝，腹部用力使下背緊壓床面，維持6秒鐘。



D. 改良式仰臥起坐運動：仰臥屈膝，腹部用力將上半身抬起，維持6秒鐘。



■ 本科擁有專業的復健團隊，包括復健科醫師、物理治療師、職能治療師及語言治療師，能提供您及您的家屬完整有效率的復健治療。

■ 軀幹凹凸運動：以雙手及雙膝俯臥，將背部撐起，頭部抬高，維持6秒鐘，再將背部放鬆，頭部向下，亦維持6秒鐘。



■ 伸背運動：俯臥，以手肘撐起上半身，腹部緊貼床面，維持10~30秒。



■ 伸背運動：俯臥，以手腕撐起上半身，維持10~30秒。



■ 高階伸背運動：同時舉高伸直對側手腳，頭頸向前上方維持6秒。

