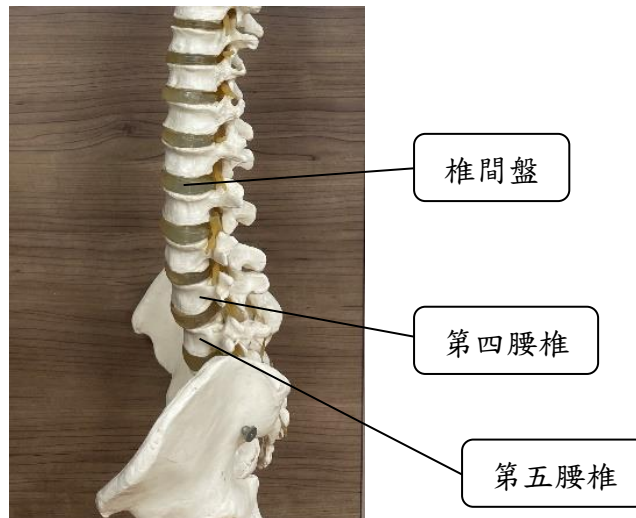


下背痛

物理治療師 傅子恒

日常生活中常有人會遭遇到下背痛這個問題，進而產生影響工作及造成生活上的不便。下背部的構造複雜，有脊椎、椎間盤及骨盆形成的支撐結構；旁邊有數個肌肉群附著讓身體與肢體可以協調運動並維持穩定；脊椎內另有脊髓與脊神經串連神經訊息，當上述的骨骼肌肉或是神經系統等受到物理、化學或生物性等原因影響就可能造成下背痛。另外，某些腹部的臟器或是心理情緒發生問題時也可能轉移產生下背痛。



下背痛發生的部位通常在第四、五腰椎或第五腰椎和第一薦椎間，所以也俗稱腰痛。主要可分為與脊椎有關以及與脊椎無關的下背痛，與脊椎無關的下背痛可能因膀胱，腎臟等臟器引起，而大多數的下背痛是與脊椎有關的。

常見下背痛的原因有姿勢不良、背部拉傷、外傷骨折脫位、肌肉

筋膜炎候群、骨髓炎、椎間盤炎、骨關節炎、椎間盤突出、脊椎退化，
脊椎滑脫症、肌肉筋膜炎候群、壓迫性骨折、血清陰性脊椎關節炎、
骨質疏鬆症、轉移痛、腫瘤等。其他非關肌肉骨骼系統的疾病，包括
腎臟病輸尿管結石、攝護腺發炎或骨盆腔發炎、情緒、壓力等。

下背痛的治療方式可大致分為保守治療與手術治療。治療目的為
減輕背部發炎、減少神經根受到的刺激，醫師通常會建議在進行手術
前，先嘗試 4~6 周的保守療法，方式包括物理治療、背部運動、減
重、類固醇注射、非類固醇消炎止痛藥、復健與休息。如出現背部、
腿部的疼痛影響生活品質或日常生活行動，或發生腿部麻木、無力、
站立或行走困難、大腸或膀胱功能失常，或藥物、物理治療效果不佳，
可能需要進一步接受手術治療。

預防下背痛方式：

1. 避免久坐、久站，若需久坐時應以背墊支撐下背，並使用高背座椅，勿坐矮板凳或軟而低的沙發。若需久站時，可輪流將腳放在矮凳上，並常更換姿勢。



2. 平躺時，膝蓋下方墊枕頭；側躺時雙腳彎曲，中間夾個枕頭。
3. 上床先坐在床邊，手撐床慢慢側躺下後再翻身正躺；下床時先翻身側臥，再以手撐起身體再慢慢坐起。



4. 避免急速前彎及旋轉、過度向後仰等可能會傷害背部的動作，需轉身去接或拿東西時，不要只扭轉上半身，盡量整個身體轉過來。
5. 搬物時將兩腳分開約四十五公分，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，將物品舉起。




6. 熱療可以改善背痛，例如洗熱水澡、熱敷等，但溫度不可過高，時

間不可過久，以免燙傷皮膚。

7. 適當的運動可以改善及預防下背痛的症狀，例如：散步、慢跑、游泳、騎自行車等。

✚ 患者在家可執行簡易的治療運動：

<input type="checkbox"/> 屈膝運動	伸展腰部周邊肌肉
	<p>作法：</p> <p>單腳：平躺，雙手抱一腳膝蓋，做膝碰胸的動作，伸展至背側感覺稍緊，維持 10 秒，兩腳各做 10 次。</p> <p>雙腳：平躺，雙手抱兩腳膝蓋，做膝碰胸的動作，伸展至背側感覺稍緊，維持 10 秒，做 10 次。</p>

骨盆搖擺

伸展腰部周邊肌肉



作法：平躺，兩膝彎曲，向左右方擺動，到底時可停留 5 秒，左右來回做 10 次。
(上半身保持不動)

抬臀運動

訓練腰部周邊肌力



作法：平躺，雙腳彎曲，將屁股及下背抬離床面，維持 10 秒，做 10 次。
(可邊做邊數秒數，避免憋氣)

縮小腹運動

訓練腰部周邊肌力



作法：平躺，腰部下方放一卷毛巾，將腰貼平床面，維持 10 秒，做 10 次。

(可邊做邊數秒數，避免憋氣)