

防守下背痛 姿勢為先鋒

文／復健部 主治醫師 賴宇亮

文獻報告指出，國人約有60-80%在一生中會經歷下背痛。下背痛患者的數量之多，是僅次於感冒的求診原因。下背痛和感冒一樣，似乎已經成為一種流行病，上班族常因而不得不請假休息。

要了解下背痛，必須先認識我們的脊椎。脊椎是由7節頸椎、12節胸椎、5節腰椎、薦椎及尾椎共同組成，其中以腰椎與頸椎最容易發生問題。腰椎所以能承受由上向下的身體重量，最大的功臣就是「椎間盤」，其功用是緩衝並吸收加諸於脊椎骨上的力量，一旦椎間盤磨損，無法發揮作用，就會引起各種障礙。

腰椎的穩定度，除了與腰椎和椎間盤的緊密度有關以外，主要是依賴附著在脊椎骨上的韌帶與肌肉來共同維持的。如果因為不正當的使用或疾病而造成肌肉或韌帶受損，將使脊椎更容易受到傷害。脊椎所要保護的是穿梭其間的脊髓，以及由其分岔出來的神經根，倘若因為腰痛而波及這些神經構造，將使得病痛或症狀不再只是停留在腰部，而

是往下傳遞到大腿、小腿甚或腳底板。

因此，為了讓自己保有良好的行動能力，有必要學習如何護腰，並且一一落實在日常生活中。

引發下背痛的常見原因

下背痛只是一個症狀，可能的原因很多，常見者如下：

● 軟組織受傷或背部筋膜發炎：

這是下背痛最常見的原因，包括背部的肌肉、韌帶、肌腱的急慢性拉傷與挫傷。上班族坐辦公桌或因運動間接造成的下背疼痛，則以慢性肌腱炎或肌肉疲乏居多。

● 椎管狹窄：

神經管徑因硬組織或軟組織盤踞空間，脊髓受壓迫而產生神經症狀。

● 脊椎退化長骨刺：

當年歲增長，除了椎間盤會慢慢退化之外，一些重要結構也會漸漸失去其原有的韌性與彈性，使得脊椎的穩定性變差。人體組

織為了彌補這些因退化而衍生的不穩定，便會形成骨刺，希望藉由骨刺來包覆椎間盤或小面關節，回復關節的穩定性。

● 椎間盤滑脫：

腰椎的椎體前後移位，造成馬尾神經壓迫或神經根拉扯，從而產生腰痛或坐骨神經痛的症狀。腰痛有時會延伸至臀部或大腿後側，一部分患者會伴有椎管狹窄症。

● 椎間盤凸出症：

年輕人的下背痛甚至坐骨神經痛，本病占了很大比例。病因是椎間盤周邊的纖維環破裂，致使中間的髓核向後凸出，壓迫坐骨神經根，引起所謂的坐骨神經痛，一般為單側發作。剛開始，多半是抬重物或做某一特定動作時突然背部劇痛，患者多以為是閃到腰，休息幾天就沒事，但是疼痛卻逐漸由下背部擴散到臀部、大腿外側或後側，也有可能延伸到小腿、足背或腳底。

● 脊椎退化性關節炎：

起因於脊椎的老化，俗稱長骨刺，關節周圍的韌帶和脂肪層也因長期關節炎造成纖維化而變硬，原本專司保護神經的構造失去原有的彈性，再加上骨刺的夾攻，壓迫到坐骨神經根，造成坐骨神經痛。病人不但腰痛，還伴有下肢麻木感，嚴重時會有下肢無力、抽筋或走路走不遠的現象。

● 壓迫性骨折：

停經後女性因骨質疏鬆症造成壓迫性骨折的例子很多，這也是老人駝背的主因。

預防下背痛從細節做起

要預防下背痛，日常生活中必須做到以下幾點：

睡

- 採用軟硬適中的床，即睡硬板床，上放棉墊，或睡榻榻米床。床墊的軟硬度調節，以早晨起來腰腿部不疼痛為原則，不要睡過軟的彈簧床。
- 睡姿不要俯臥，最好曲膝側睡；仰臥時，雙膝下要墊枕頭。
- 起床由仰臥到側躺，雙腳移到床沿，然後手用力將身體撐著坐起。

坐

- 不要坐低沙發，要坐高背椅子，將腰靠著椅背，上身保持正直。若椅子太高，應拿小板凳墊腳。

站

- 站立時應抬頭挺胸和縮小腹、手置身前、重心前移，並適時變換姿勢或動作。
- 避免長時間站立，如必須久站則將重心交替置於兩腿，並盡可能屈膝。
- 避免穿高跟鞋，它會縮短跟腱並使脊柱前彎。
- 倚物或下彎時盡量屈膝，避免將下背打直。

走

- 行走時，腰要挺直，雙足分開，膝微微彎曲。婦女盡量避免穿高跟鞋。
- 開始行走時，先移動腳再移動身體。
- 入門時，將門開到容易進入的寬度。

蹲

- 不彎腰拾物或抬東西，以半蹲下的姿勢，即上身保持正直，雙腳一前一後分開，再屈膝蹲下。

活動

- 隨時保持良好姿勢，不要操勞過度，多休息。必要時使用能協助腰部支持的束腰處方。



搬東西

- 舉物時，用腿部肌肉代替背部肌肉用力，且物體應盡量靠近身體，重物不過腰，輕物不過肩。
- 不要打直腿或挺直背部舉物，用力應由腿而腰。
- 面對物體，不要扭轉軀幹，轉身時，腿和軀幹同時轉動。
- 避免從高處搬下重物。
- 提取東西時，盡量將東西分攤兩手來拿，保持身體平衡。

別輕忽下背痛的嚴重性

若已發生下背痛，不要輕忽問題的嚴重性，應即時請醫師評估，經確定診斷後，對症治療。治療方式主要有：

● 藥物治療

非類固醇類抗發炎藥（NSAID）與肌肉鬆弛劑，鎮痛、消炎和鬆弛肌肉的功效良好。

● 物理治療

如：按摩、針灸、低能量雷射治療、運動治療、腰部牽引、電療與熱療等，主要由復健科執行。

● 注射治療

前兩種療法合稱「傳統保守療法」，若治療1-3個月均未改善，發作時痛不欲生，但又不敢開刀，「注射治療」在此時是能緩解症狀，短效而立即的另一種選擇。

● 手術治療

一旦疼痛時間與程度超過可以容忍的範圍，甚至已經出現肌肉萎縮的情形，有必要接受外科開刀治療的評估。

若出現下背痛，建議由復健科專科醫師診斷後，由專業的物理治療人員教導「穩定運動」、「伸展運動」、「肌力訓練」等三大類運動訓練，配合上述幾種不同的治療方式，便能大大改善。就算沒有下背痛，這三種運動訓練亦可作為日常保養運動。🏋️‍♀️

