



# 預防下背痛 姿勢一定要正確

文／復健部 主治醫師 廖芳瑩

**相**信許多人都有因為下背痛而尋求治療的經驗。根據統計，下背痛的終身盛行率約75-85%，也就是說，高達八成的人在一生中至少會遭遇一次下背痛，並且對於45歲以下的成人來說，影響日常生活能力甚至影響工作能力最常見的原因就是下背痛。

## 很多原因都會誘發下背痛

下背痛的原因非常複雜，可能是脊椎本體的問題，也可能是周圍結構如小面關節、椎間盤、韌帶、肌肉筋膜、神經，甚至是附近的內臟器官出了狀況而引發。因此下背痛患者在就診時，最好能精確描述相關現象，幫助醫師做出正確的診斷及治療。

通常在就診時，醫師會問以下幾個問題：

- 有無遭受暴力或創傷？
- 夜間是否持續疼痛？
- 有無使用類固醇？
- 過去有無癌症病史？
- 體重有無減輕？
- 活動是否受限？

- 排尿有無困難？
- 是否有糞便失禁的現象？
- 有無明顯的下肢無力或步態異常？
- 晨起有無明顯的腰部僵直？

如果有癌症病史及無法解釋的體重減輕，保守治療無效且疼痛持續超過1個月，一定要特別告知醫師，因為疼痛有可能是惡性腫瘤引起，需要進一步檢查。

## 姿勢正確可以防治下背痛

下背痛的治療方式包括復健、藥物及手術，平日保持良好姿勢也很重要。至於要預防下背痛發生，除了減少背負重物，不讓腰椎承受過多重力壓迫，以免導致肌肉、韌帶、肌腱等軟組織受傷以外，還要注意以下幾點：

- 站立時身體自然挺直，縮回下頷並伸長後頸。兩側平衡對稱，挺胸，縮小腹，使下背變平。避免彎腰駝背及常穿細跟高跟鞋。
- 避免久坐，若需久坐，應以背墊支撐下背，且坐姿要端正，椅座不宜太深，椅子太高也不適合，尤其要避免斜倚在椅子上致使腰椎騰空的姿勢。

- 日常生活中，以平躺時脊椎所受的壓力最小。臥床休息時，應選用軟硬適中的床，例如睡木板床可加層被子，腰部比較能夠自然伸直。不要睡太軟的床，因為臀部會下沉，這樣躺著就好像孕婦挺出肚子一樣，腰椎間盤壓迫神經的狀況會惡化。臥床休息時，可於膝下墊個枕頭。
- 正確的彎腰動作並非彎曲腰椎，而是維持脊椎以自然的弧度挺直不動，利用髖關節與膝關節來屈曲。穿鞋子應坐下挺腰去穿，而非彎著腰穿鞋子。
- 避免急速前彎、旋轉及身體過度向後仰，這些動作可能會傷害背部。
- 需轉身去接或拿東西時，不要只扭轉上半身，應盡量把整個身體轉過來。
- 拿舉物品時，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，然後兩腿用力站直，再將物品舉起。彎腰提重物是腰部最吃力的動作，腰背不適時應盡量避免。
- 熱療可以改善背痛，例如洗熱水澡（可用熱水沖腰背痛的部位）、熱敷等，但溫度不可過高，時間不可過久，以免燙傷皮膚。
- 不要長時間維持同一姿勢，至少30分鐘要更換一次姿勢。
- 避免體重過重，因為體重如果過重，身體重心前移，會造成背肌與脊椎的負擔，故應盡量維持體重在理想範圍內。
- 適當的運動如游泳、舉啞鈴鍛鍊肌肉、步行、慢跑等，可以改善及預防下背痛。🕒



站立時，兩側平衡對稱、挺胸、縮小腹（攝影／盧秀頌）