

# 防治下背痛

## 良好姿勢是關鍵

文／神經部 主治醫師 曾鈞宏



**下**背痛困擾著不少人，從小孩子到老年人，各個年齡層都可能發生。我們的日常生活環境中，潛藏著各種誘發下背痛的危險因子，若能了解這些危險因子，並且謹慎避開，下背痛自然無法入侵。

### 從人體脊柱結構談下背痛

人體的脊柱並非如同房屋的樑柱般筆直，頸椎及腰椎部分會前後彎曲，使得整體脊柱呈現S型的弧度。這種彎曲的脊柱就如同車輛的避震器一般，當我們活動時，可以吸收來自頭部及下半身的衝擊力，藉以減少活動帶來的震動傷害。

脊柱本身是由分節的脊椎骨及夾在兩節脊椎骨中間的椎間盤所組成。脊椎骨負責支撐身體重量，並形成胸腔、腹腔及骨盆腔的後壁支柱，與生命維持及日常活動息息相關。每節脊椎骨大致是前厚、後薄的環狀結構，厚部負責支撐身體重量及承受撞擊力；

薄環則形成脊髓腔，容納並保護脊髓。兩節脊椎骨間側面的小洞，稱為神經小孔，來自脊髓的脊髓神經由此走出脊柱，支配肌肉及各種臟器的功能。

椎間盤如同另一個小型避震器，負責緩衝及吸收兩節脊椎骨的撞擊力，以減少脊椎骨的磨損。脊柱表面被以韌帶與結締組織，藉以維持脊柱整體的穩定度，避免脊椎骨走位。更外側的前方與後方則有肌肉組織加強脊柱的穩定度，並負責脊柱的伸展與彎曲。脊椎骨與椎間盤的病變，會壓迫脊髓及脊髓神經，或者傷害脊柱外側韌帶、結締組織與肌肉組織，如此一來，後頸痠痛及下背痛就不請自至了。

### 下背痛常來自生活點滴

可能引發下背痛的原因，分述如下：

- **長時間姿勢不良**

長時間維持不良姿勢，或者持續彎腰、

直立，都會帶給腰部肌肉極大負擔，因而造成下背痛。

### ● 過度運動或激烈的動作

激烈運動、提重物，或因勞力工作而過度拉扯腰背部肌肉時，也會引起下背痛。

### ● 椎間盤突出

激烈運動或過度負重時，常因增加脊柱縱向負荷，強烈擠壓脊椎間的椎間盤，容易使得椎間盤退化而突出，壓迫或推擠神經小孔內的脊髓神經，引發下背痛及坐骨神經痛。

### ● 脊椎骨退化產生骨刺

隨著年齡增長或是長期不當運動或過度負重，會造成脊椎骨的磨損及退化，進而刺激骨骼額外增生而產生贅骨，也就是所謂的骨刺。當骨刺壓迫或推擠神經小孔內的脊髓神經，下背痛及坐骨神經痛即由此衍生。

## 下背痛的預防與治療

因此，要預防下背痛，必須做到以下幾點，已有下背痛症狀的人更要奉為生活守則：

### ● 適當的背部運動及訓練

適當的背部運動（如：瑜珈或體操），可以加強背部肌力，訓練脊柱負荷能力，避免腰背部肌肉拉傷。

### ● 避免過度負重及激烈運動

如前述，過度負重及激烈運動會增加腰背部負擔，造成腰背部肌肉拉傷及椎間盤突出，必須避免。搬取低處重物時，宜先蹲下搬取，再行站起，切勿直接彎腰搬取重物，以免腰背部肌肉拉傷及椎間盤突出。

### ● 適當的休息、腰部復健及藥物治療

一旦腰背部肌肉拉傷或產生椎間盤突出時，切忌繼續運動及搬負重物，必須立即休息。急性期可以在患處冰敷，慢性期則以熱敷較為適宜。必要時，在醫師指導下接受適當的復健及藥物治療。

### ● 穿著背部支架

背部支架可以加強背部支撐力量，使背部獲得適當的休息，有助於減緩下背痛及椎間盤突出惡化。

### ● 外科手術整復

如果上述非侵襲性治療失敗，就必須尋求外科手術以改善椎間盤突出的程度，並藉由內固定來增加脊柱穩定性，以減少下背痛及神經壓迫。



## 醫師的叮嚀

下背痛是一種大多數人都曾經歷的病痛，輕則影響日常作息與工作，重則造成神經壓迫引起肢體麻痺癱瘓，實在不容輕忽。除日常生活保健之外，只要能經常做些適當運動以增強下背耐受力，並且避免不必要的過度負重及激烈運動，即可遠離下背痛的威脅。一旦發生下背痛，務必要尋求專業醫療的幫助，切莫道聽途說胡亂施治，才能早日恢復健康。🕒