

下背痛

◆ 下背痛，是什麼?!

根據統計，約有 60%-80% 的人經歷過，流行率較高的年齡層在 35-55 歲，下背痛只是一個症狀，可能的原因有很多，常見的包括：

1. 姿勢不良
2. 軟組織損傷

長期的姿勢固定使腰椎附近的肌肉、韌帶、肌腱的急性或慢性損傷，例如：久坐的辦公室族群或久站的醫療人員。

3. 椎間盤突出

椎間盤的纖維環破裂，使髓核向後突出，壓迫到坐骨神經而引起坐骨神經痛，一般為單側。因劇烈運動、創傷、抬重物或特定動作時下背突然產生疼痛，多數人以為休息幾天就好，但是疼痛會從背部、臀部、大腿甚至下傳到足底。例如：舞者或搬家工人等。

4. 脊椎滑脫

是指腰椎的椎體往前移位，造成馬尾神經壓迫或神經根拉扯，而產生腰痛或坐骨神經痛的症狀。通常出現在第四腰椎和第五腰椎或第五腰椎和第一薦椎之間，疼痛會隨著身體後傾而加重，而前傾則減輕，背部的肌肉通常會攣縮，而大腿後側的肌肉也可能變緊。

5. 脊椎退化性關節炎(俗稱骨刺)

為脊椎的退化，使環狀纖維韌帶纖維化、髓核的膠狀物質減少而失去彈性，也因骨刺的增生壓迫

到神經，造成坐骨神經痛。會有腰痛、下肢麻木或無力、抽筋、無法走遠路的現象。

5. 壓迫性骨折

停經後婦女因骨質疏鬆或老人家骨質的退化，可能因為跌倒或滑倒造成壓迫性骨折。

6. 其他因素包括：脊椎感染、脊椎惡性腫瘤、意外傷害。

◆ 下背痛患者之日常生活注意事項

1. 睡姿：躺姿下可在膝窩下墊毛巾、枕頭或厚棉被，讓腰椎平貼於床面；側躺下雙膝彎曲使骨盆後傾讓腰椎平坦。
2. 起床：先將身體側躺，再用手肘支撐慢慢坐起，避免腰椎直接用力起床。
3. 一般坐姿：頭、頸部勿過度向前，軀幹挺直維持正中姿勢，雙腳平貼於地面，雙手自然擺放於大腿上。
4. 站姿：頭、頸部勿過度向前，軀幹挺直維持正中姿勢，雙手自然下垂，雙腳平均承重於地面上。
5. 搬重物：採彎膝蹲下姿勢，重物須靠近身體，避免直接彎腰取物或扭轉。
6. 穿鞋子的姿勢：呈坐姿，可將腳放於板凳上，避免直接彎腰穿鞋而增加腰椎壓力。

◆ 預防及治療

下背痛在日常生活中是常見的，往往會影響到生活品質與日常工作，預防勝於治療，不如從現在開始養成良好的正確姿勢，多做運動才是唯一遠

離下背痛的不二法門。

A. 平背運動



仰躺並屈膝→深吸一口氣後吐氣→吐氣時將腿朝胸口移動(最大活動度限制)維持 5-10 秒→吸氣時再回到平躺姿。

B. 肘支撐運動



俯臥→肘彎曲→慢慢用上背力量撐起→維持 5-10 秒→再回到俯臥姿勢，重複 10 次。

C. 貓背運動



雙膝跪地→雙手亦撐住地面→先將背部拱起，停留約 5-10 秒→放鬆使腹部下陷，頭上仰→停留約 3~5 秒，重複 10 次。

D. 跪拜運動



跪趴於地面→手掌和小腿前側觸地→臀部往腳跟方向坐下→雙手伸直盡量往前伸展→維持 10 秒、重複 10 次。

E. 單膝抱胸運動



仰臥 → 雙手放身體兩側 → 吸氣(肚子鼓) → 吐氣(肚子收)合併將頭抬離床面且單膝抱胸 → 吐氣回平躺姿 → 持續 10 秒，重複 10 次。

F. 髖釋放運動



仰臥 → 髖膝關節屈曲(90°) → 吸氣(維持骨盆穩定) → 吐氣(維持骨盆穩定，將膝關節往外打開) → 吸氣(回原始位置) → 重複 10 次。

G. 下肢旋轉運動



仰躺→吸氣(肚子鼓)→吐氣(髖關節屈曲，讓下肢慢慢往旁邊床面放下)

→吸氣(回到原始位置)，重複 10 次。

H. 拱橋運動



仰躺→雙手放身體兩側→屈膝→吸氣(肚子鼓)→吐氣(肚子收，從尾骨開始一節一節離開床面，盡可能做髖伸直，維持此姿勢)→吸氣(由胸椎開始一節一節往下接觸床面) → 重複 10 次。