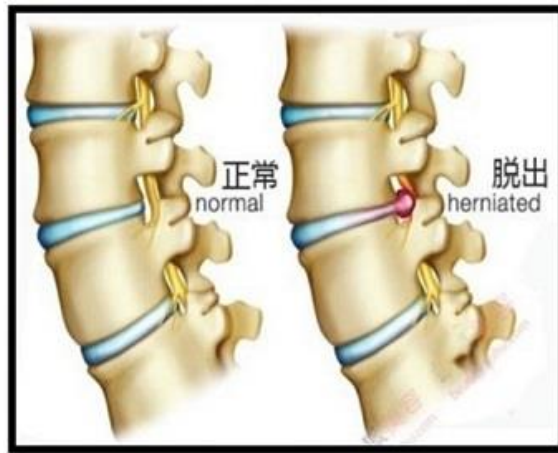


# 椎間盤突出

汐止國泰綜合醫院 復健科 物理治療組編印  
著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 定義

脊椎在長期承受反覆不當的活動時，常會使關節部位的骨骼及軟組織過度磨損，而造成椎間盤軟骨漸漸失去水分與彈性，導致椎間盤退化變形，造成纖維環龜裂，其內部髓核往外突出，此稱為椎間盤突出。



## ■ 病因

1. 椎板退化
2. 提重物、滑倒、摔倒時屁股背部著地
3. 退化性疾病，骨關節炎、關節強直性脊椎炎
4. 先天性異常，脊椎側彎
5. 腹肌、背肌肌力較弱者
6. 姿勢不正確
7. 體重過重，腰椎承受壓力太大

## ■ 椎間盤突出的種類

1. 頸椎間盤突出：頸椎管道空間較大，足以容納突出的椎間盤，不至於產生明顯的脊椎傷害。
2. 胸椎間盤突出：胸椎連接著肋骨及胸骨板，穩定度高，且胸椎運動較少所以椎間盤突出的機會也較少見。
3. 腰椎間盤突出：腰椎第 4 至第 5 及腰椎第 5 至薦椎第 1 節是最容易發生椎間盤突出的關節所在，因其活動性大，故損壞的機會也相對增加。然而椎間盤在每一層只壓迫兩條神經根之一，因此病人通常發生單腳疼痛問題，即少發生兩腳同時疼痛的狀況。

## ■ 症狀

1. 下背疼痛
2. 小腿、大腿後側有抽搐痛
3. 坐骨神經痛
4. 站立時骨盆傾斜
5. 坐骨神經上深部觸診會有壓痛感
6. 深部肌腱反射減弱
7. 躺下舒服、疼痛輻射至腿足
8. 向健側傾斜
9. 因噴嚏、咳嗽、彎腰疼痛加劇

## ■ 注意事項

採用軟硬適中的床，即睡硬板床，上放棉墊，或睡榻榻米床。床墊的軟硬度調節起來腰腿部不疼痛為原則，不要睡過軟的彈簧床。

仰躺時，雙膝下要墊枕頭。不要坐低沙發，要坐高背椅子，將腰靠著椅背。抬重物撿東西盡量保持腰背部平直，以蹲下彎曲膝部代替彎腰，物品盡量靠近身體。

## ■ 治療

1. 休息：在急性期必須臥床休息，減少患部承受負重的活動。
2. 熱敷：緩解疼痛、放鬆肌肉。
3. 牽引：增加椎間的空隙以減少椎間壓力，進而降低椎間盤突出的可能。
4. 矯正姿勢：養成正確的姿勢（包括站姿、坐姿與行走姿勢），減少復發的機會。

## ■ 居家運動

1. 平背運動：仰臥雙腿彎曲，做深呼吸，用力收縮腹肌，使腰部盡量貼著床，保持這姿勢約 10 秒，然後放鬆。



2. 橋式運動:仰臥在地板，膝蓋彎曲立起雙腿，雙膝與骨盆同寬，雙手放在身體兩側，使用臀部力量抬起臀部並維持住，10 秒再回到地面。



3. 屈膝抱胸運動:腰背完全平貼地面，彎曲雙膝至胸前，以雙手環抱並維持 30 秒，然後再放鬆還原，可伸展緊繃的背肌。



每日做三次，一次十回

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

汐止國泰綜合醫院復健科 (02)26482121 轉 3662

我們將竭誠為您服務！