

下背痛

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

下背的位置在肋骨以下至臀部之間，下背痛指的就是這之間的疼痛，可能會延伸至大腿或小腿的部分。

■ 病因

多數人常有腰酸背痛的毛病。歸納原因，大致如下：長時間維持某一姿勢或姿勢不良（如站立時彎腰駝背）、用力不當（如常彎腰取物者）、肌肉無力或柔軟度不足，都易造成下背痛的問題；其他如孕婦或肥胖者（腰椎易較前凸）、椎間盤突出、退化性關節炎（骨刺壓迫神經）、脊椎側彎者亦是常見的下背痛原因。此外，若個性較易緊張、工作壓力大、情緒不佳也可能發生下背痛。另外可能須請醫師排除腎臟病、輸尿管結石、攝護腺發炎或骨盆腔發炎等問題。

■ 治療方式

就物理治療部分而言，會依照您的問題選擇最適合您的治療來改善您的疼痛，以下是幾種可能的方式。

- 電療舒緩疼痛。
- 腰部牽引。
- 背部肌肉骨骼柔軟度。
- 背部肌力訓練。
- 背部脊椎穩定訓練。
- 矯正錯誤的姿勢。

治療的方式需視實際情況與您的醫師或物理治療師討論後決定。

■ 注意事項

- 睡覺時
 - ◆ 不要睡太硬或太軟的床，木板床墊一層棉被或彈性佳之彈簧床較為合適。
 - ◆ 一般以側睡為宜，但如習慣正躺或俯臥且無不適亦可。正躺時，宜於兩膝下放一枕頭，使兩膝略為彎曲。

■坐時

- ◆避免長時間坐著，約 30 分鐘即應起身活動。
- ◆椅子最好有靠背、腰托及扶手。坐在椅子時，腰部緊貼椅背及腰托（椅背可略後傾 10 度），膝關節彎曲近 90 度，雙腳平放地上，雙手置於扶手。
- ◆避免過低的椅子，或鬆軟的沙發。
- ◆避免轉身取背後的物品

■站立時

- ◆避免長時間站立。
- ◆刷牙、洗臉時避免低頭。
- ◆避免彎腰取物，應蹲下，重物盡量靠近身體拿好，再利用大腿力量站起。

■保健、保養最重要：

- ◆脊椎穩定性運動會是最重要的背部保健運動，穩定性好復發的機會才會低。

■居家運動

■柔軟度運動(第一階段)

前屈伸展運動：一天 3 回 一回 10 次 一次 15 秒



後仰伸展運動：一天 3 回 一回 10 次 一次 15 秒

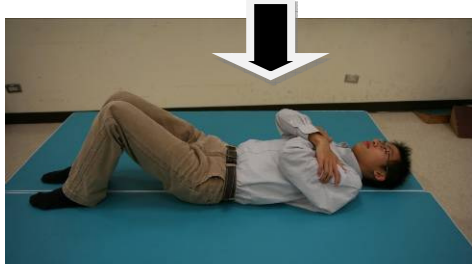


軀幹旋轉運動：一天 3 回 一回 10 次 一次 15 秒



■肌力訓練(第二階段)

平背運動：一天3回 一回10-30次 一次5秒
收縮腹部，使背部向下平貼床面



腹肌訓練：一天3回 一回10-30次 一次5秒



背肌訓練：一天3回 一回10-30次 一次5秒



■穩定度訓練(第三階段)

脊椎凹凸運動：一天3回 一回10-30次 一次5秒



舉手抬腿運動：一天3回 一回10-30次 一次5秒



進階抬臀運動：一天3回 一回10-30次 一次5秒



■ 貼心提醒

- 第一階段：強調疼痛的控制及減輕。
- 第二階段：疼痛已控制，才可施行。
- 第三階段：已不引起疼痛，才可施行。
- 運動過程中如發現疼痛增加請立即停止該運動。

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！