

久坐傷腰！一名 40 歲粉領族上班時間 8 小時幾乎都坐著，下背部、左下肢疼痛到無法行走，就醫確認為椎間盤突出併有神經根壓迫，物理治療師指出，久坐又駝背易使腰椎第四至第五節位置往後方突出，建議坐姿腰桿挺直，每 30 分鐘起身活動，平時可透過全身性有氧運動與核心肌群鍛鍊，強化其他部位肌肉，保護腰椎。

收治患者的新光醫院疼痛科醫師陳威廷表示，人體坐著時腰椎承受的壓力是站著時的 1.5 倍，如坐姿不正確會加重腰椎壓力，承受的壓力甚至會達到站立時的 2.5 倍，久坐又再加上駝背，容易使腰椎第四至第五節位置往後方突出，突出若壓迫到神經，就可能引起慢性疼痛。椎間盤突出的盛行率約 1% 至 5%，好發在 30 至 50 歲間，男性又多於女性。

椎間盤突出需要長時間的復健，但不少患者會因神經壓迫疼痛難耐，影響復健效率與生活品質。陳威廷表示，當復健、藥物治療效果不理想或害怕手術風險時，可考慮介入性疼痛治療，使用醫學影像儀器定位神經位置，進行標靶神經治療，上述患者即透過對準腰椎背根神經節的高頻熱凝治療，過程只局部麻醉不須住院，增加後續復健治療的信心。

預防椎間盤突出，汐止國泰綜合醫院復健科物理治療師李昌翰建議，坐時挺直腰桿，最好將凳面坐滿並靠背，讓重量落在坐骨，脖子略為回收，耳朵至肩膀的線與地面垂直；坐椅勿太低，否則身體重量會偏到薦骨，頭也會自然往前傾，讓身體形成弧形，造成後方肌肉與椎間盤壓力；坐椅勿太軟、也勿使腳懸空，否則腰椎缺乏足夠支撐，影響與脊柱的結構。

平日可透過全身性有氧運動，如跑步、倒退走等跟平常工作常用姿勢不一樣的運動，強化其他部位肌肉，進一步則可鍛鍊核心肌群，如皮拉提斯、抗力球等，提升下背肌耐力，保護腰椎。

以不當姿勢搬運重物者也是椎間盤突出的好發族群，李昌翰表示，重物自地上搬起時，若膝蓋未蹲，壓力將集中在腰椎，提升椎突出風險；將搬重物搬起並往另個方向移動時，若身體與臀部並未一起轉身，容易反覆閃到腰，造成肌肉穩定性差，日後也可能釀成椎間盤突出。建議搬運時，物品靠近身體，由地上抬起或放到地面時，膝蓋宜適時彎曲，若要搬至另個方向，應先將物品自地上抬起，接著腳踏一步，全身包括身體與臀部一起轉向，再下放物品。

全文網址：<https://udn.com/news/story/9/2376064>