

快活護背



文 / 陳玉娟 花蓮慈濟醫學中心合心九樓病房護理長
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

在病房區常看到已腰痛好久的病患入院接受手術治療，心裡常常也充滿好奇？無法吃藥控制嗎？復健也沒辦法嗎？一位五十歲女性約二十年前跌倒扭傷便開始腰痛至今，而想想自己從事臨床服務快二十年，沒想到在三、四年前也開始下背痛，曾經到過復健科門診做了好長的一段復健，稍微好轉後便不再理會，雖然中間過程陸陸續續也有腰痛情形，但只要回家臥床休息減少勞動便可稍微緩解，但參加水懺法會的演繹後才又深刻體會到，「痛」……依然存在！

過半成人曾背痛 急性背痛預後佳

根據調查顯示，有百分之五十到八十的人有下背痛的經驗，造成下背痛的原

因有很多，例如姿勢不良、椎間盤突出、脊椎退化、長骨刺、情緒、壓力……等，有的經由保守的治療，例如，休息，服用止痛藥或是物理治療，都能有不錯的改善，但仍須經醫師正確的診斷對症下藥，方能更有療效。

下背痛泛指背部下肋緣至下臀區域的疼痛、肌肉緊繃或僵硬都可以稱之為下背痛。此外，以症狀持續的時間分為急性（時間小於四週）、亞急性（四週至十二週）與慢性（大於十二週以上）。

一般來說，急性下背痛的預後是相當不錯的，百分之三十至六十的症狀會在一週內好轉，百分之六十至九十會在六週內復原，而百分之九十五會在十二週內康復。然而，下背痛容易復發，一年內復發率高達百分之七十三，經過多次的復發，恐怕會成為慢性下背痛。

年長男性易背痛 維持體態勿吸菸

下背痛的症狀，可能會感受到像針刺疼痛，會反射到大腿及小腿後；跛行或走路時僵硬及身體前傾，甚至無法彎腰；或當您用腳跟或腳尖走路時，疼痛更嚴重、腳會有麻麻的感覺。

大於四十歲的病人發生下背痛的機會將比四十歲以下要多許多，而且年紀越大，下背痛發生的比例越高。而女性因停經或骨質疏鬆症而使下背痛機會增加，但男性下背痛的機會比女性大，而心理因素與社會經濟因素常是男性慢性下背痛的重要原因之一。

此外，多數學者皆認為吸煙會使血液供應下降，引起脊椎骨的終端缺血，缺乏營養的供給，使脊椎更容易退化。肥胖也會造成腰椎的負擔增加，且因運動不足夠，更是會加重下背痛症狀。所以體重過重減重，會使下背痛症狀改善。

維持良好姿勢 保護肌肉脊椎

減少腰背痛發生，應預防重於治療，包括良好的姿勢、減少背負重物，不讓腰椎及附近承受過多重力壓迫，如此可預防肌肉、韌帶、肌腱等軟組織受傷。由於下背痛原因牽扯很廣，若民眾前來就診，神經內外科、骨科或復健科都可看診。醫師會在門診詳細詢問病史及理學檢查與神經學檢查後再決定。至於一般的急性下背痛，開始以保守治療加上臥床休息（不超過三天）為主，而且建

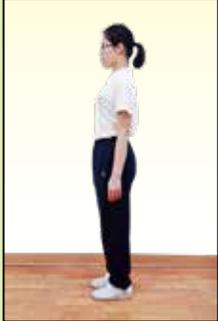
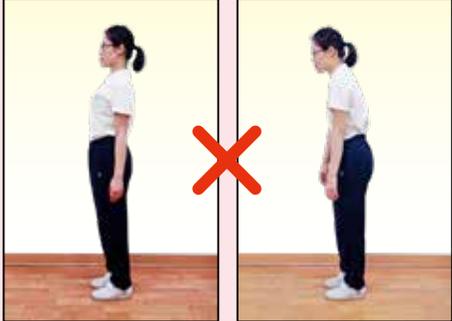
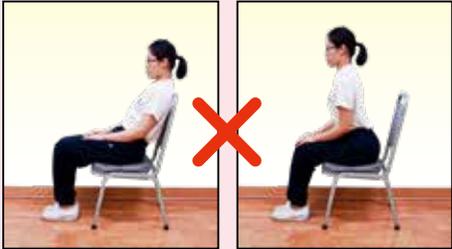
議病患保持正常的活動。

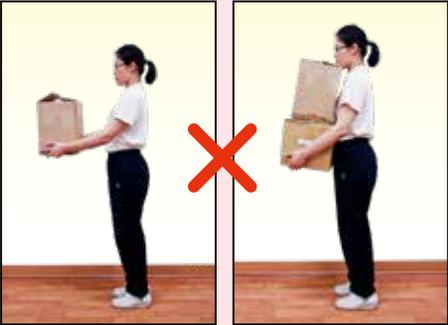
下背部疼痛的患者往往因姿勢的不良而一再地復發，所以維持正確的姿勢是有助於改善及預防下背痛。因此預防勝於治療，平時養成良好的姿勢，多運動才是不二法門，讓大家都遠離及防範下背痛的發生。

護腰保背小訣竅：

1. 避免久坐，若需久坐時應以背墊支撐下背，並使用高背座椅。且坐時姿勢要端正。
2. 日常生活中，以平躺時脊椎所受的壓力最小。且應避免體重過重以減少對脊柱壓力。
3. 臥床休息時應選用木板床，並可加層被子或榻榻米，這樣躺著腰部的姿勢比較自然伸直。不要睡太軟的床，因為屁股會沈下去，好像孕婦挺出肚子一樣，對腰椎間盤壓迫神經的狀況會惡化。
4. 臥床休息時可於膝下墊一個枕頭。
5. 避免急速前彎及旋轉、身體過度向後仰等可能會傷害背部的動作。
6. 需轉身去接或拿東西時，不要只扭轉上半身，應盡量整個身體轉過去。
7. 拿舉物時應將兩腳分開約四十五公分，一腳在前，另一腳稍微在後，膝蓋彎曲蹲下，保持背部平直，物品盡量靠近身體，兩腿用力站直，將物品舉起。彎腰提重物是腰部最吃力的動作，腰背不適時應盡量避免。

- 8. 熱療可以改善背痛，例如洗熱水澡（可用熱水沖腰背痛的部位）、熱敷等等，但溫度不可過高，時間不可過久，以免燙傷皮膚。
- 9. 不要長時間維持同一姿勢。
- 10. 適當的運動可以幫助維持正確姿勢。改善及預防下背痛的症狀。例如：游泳、舉啞鈴鍛鍊肌肉、步行、慢跑。
- 11. 日常行住坐臥維持正確的姿勢。👤

姿勢	正確	不正確
站姿	<p>(抬頭挺胸) 挺直背部，縮回下頷並伸長後頸。 雙肩往後拉，挺起胸部，收縮小腹，使下背變平。</p>  	<p>1. 腰往前過分挺伸 2. 彎腰駝背 3. 穿細高跟鞋</p> 
坐姿	<p>上半身維持直立姿勢。</p>  	<p>椅子太高不適合或身體歪斜。</p> 

姿勢	正確	不正確
穿鞋子	<p>坐下來挺直腰去穿鞋。</p> 	<p>彎腰穿鞋。</p> 
抱東西	<p>抱東西愈靠近身體愈好，重量不可太重。</p> 	<p>1. 抱物品離開身體太遠； 2. 一次抱過重物品。</p> 
撿東西	<p>提重東西時兩腿分開，腰保持直立才提起來，抱小孩也一樣。撿東西時要走過去，蹲下來撿。</p> 	