

# 下背痛復健有辦法

文 / 徐佳俐 花蓮慈濟醫學中心骨科物理治療股長  
動作示範 / 劉鏡鏘、李淑錦

台灣人口中的「龍骨」，就是所謂的脊椎。脊椎是由七節頸椎、十二節胸椎、五節腰椎、薦椎及尾椎共同組成。其中以腰椎與頸椎最容易發生問題。

腰椎能夠承受由上向下的身體重量，最大的功臣就是「椎間盤」，它的功用是緩衝並吸收加諸於脊椎骨上的力量，一旦椎間盤磨損，無法發揮作用，就會引起各種障礙。

腰椎的穩定度，除了與腰椎和椎間盤的緊密度相關外，主要是依賴附著在脊椎骨上的韌帶與肌肉來共同維持的。萬一因為不正當的使用或其他疾病，而造成肌肉或韌帶的受損，將使脊椎更容易受到傷害。脊椎所要保護的，就是穿於其中的脊髓，以及由其分岔而出的神經根。

倘若因為腰部的疼痛，使得這些神經構造也受到傷害，將使得病痛或症狀不再只是停留在腰部，而是往下傳到大腿、小腿甚至腳底板。為了預防腰部病痛的發生，我們必須多付出一分心力，來了解自己的腰部構造，並學習保護它，免於受到傷害。一般來說我們的腰椎大約分為以下幾種的傷害：

## ■ 脊椎分離症與脊椎滑脫症：

脊椎前面的椎體與後面的突起是由椎弓相連接的，若因某些原因，使椎弓受

損而分離，即稱之。其症狀通常很輕，也可能不會產生下背痛。脊椎滑脫症是指在椎弓受損斷裂後，整個椎體相對於下一節脊椎向前滑動的現象。最常見的是發生在第五腰椎。

## ■ 腰椎扭傷：

又稱急性腰痛症。這是因為連接腰椎或骨盆的筋膜或韌帶，以及覆蓋在腰椎左右兩旁椎間關節的關節囊等組織，被急劇的力量拉扯受傷而起的症狀。這樣的問題在日常生活中就可能出現，大多是在舉起笨重的物體時，不小心扭轉身體的那一剎那發生。

## ■ 椎間盤突出：

椎間盤突出是指位於椎間盤中間的膠狀物質，因某些原因而由覆蓋包圍在外的帶狀纖維的裂縫向外突出，而引發的下背痛。通常發生在第四、五腰椎間或第五腰椎與第一薦椎之間。若壓迫到神經，症狀會傳到下肢產生麻痛無力等狀況。

## ■ 變形性脊椎症：

即「椎間盤的老化」，這樣的下背痛多發生在老年人身上。主要在於椎間盤老化後，腰椎易受到衝擊，椎體的邊緣會變形而長出骨刺，骨刺就有可能刺激在其周

圍的組織與神經，因而引發下背痛。

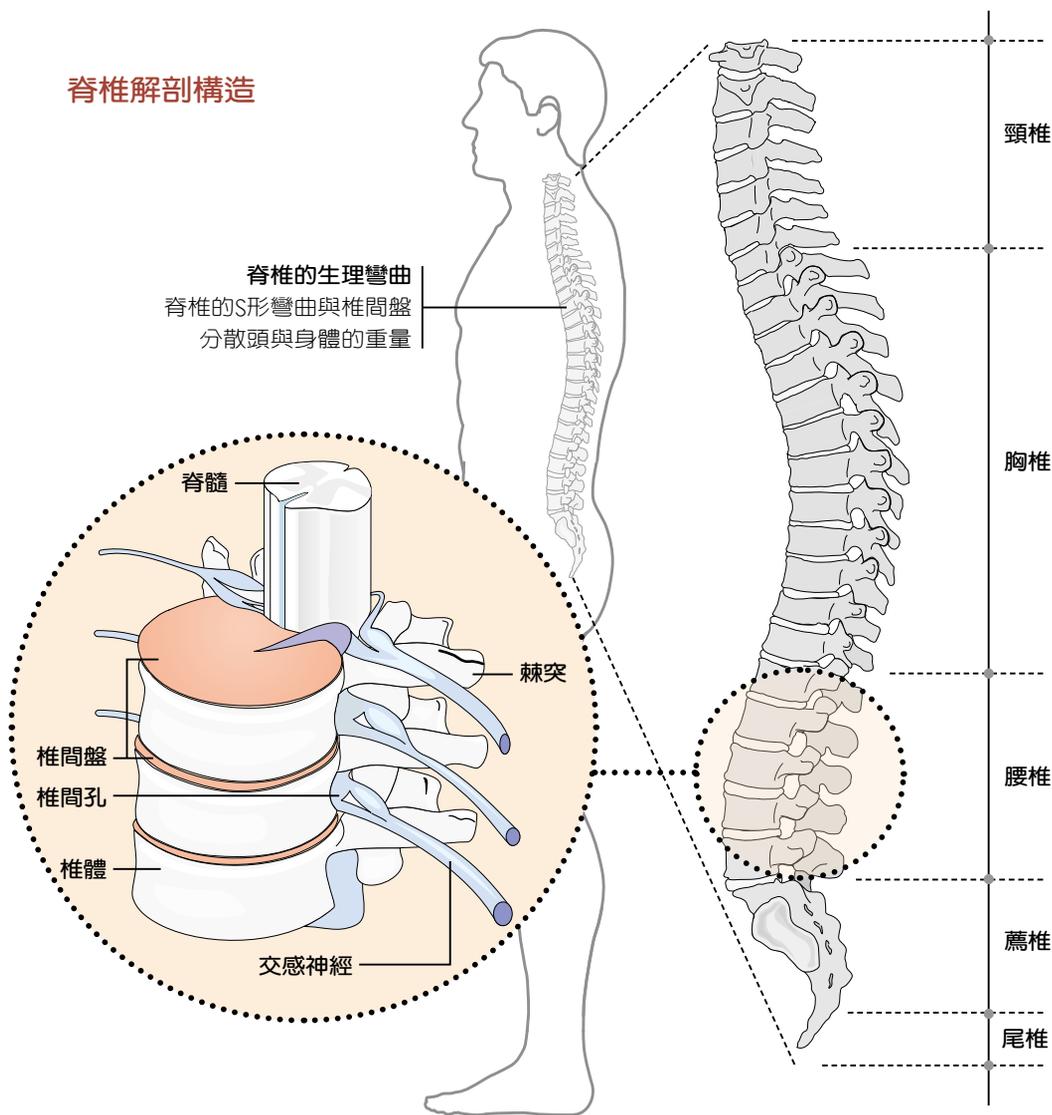
### ■ 姿勢性下背痛：

又稱為「筋—肌膜性下背痛」。主要由錯誤的姿勢造成，通常是為配合工作而不得不採取的姿勢，造成腰部肌肉的疲勞痛。這樣的症狀雖然不嚴重，不過有腰酸，腰部肌肉疼痛的症狀。若是您發現自己有下背痛的狀況時，建議由專業醫師診斷後，至復健科由專業之物理治療人員教

導「穩定運動」、「伸展運動」、「肌力訓練」三大類運動訓練。身體若無下背痛等異狀，亦可作為日常保健運動。

若是您發現自己有下背痛的狀況時，建議由專業醫師診斷後，至復健科由專業之物理治療人員教導「穩定運動」、「伸展運動」、「肌力訓練」三大類運動訓練。身體若無下背痛等異狀，亦可作為日常保健運動。

### 脊椎解剖構造



### 穩定訓練：主要訓練腰背肌肉群的共同收縮能力，來穩定我們的腰部

1. 平躺，並將下肢伸直。
2. 將骨盆及下背往床面下壓並平貼床面。
3. 保持背部平貼床面時，兩腳同時抬高且彎曲髖關節和膝蓋。
4. 在此姿勢下維持十秒，慢慢回復至原位。



1. 平躺，並將下肢伸直。
2. 將骨盆及下背往床面下壓並平貼床面。
3. 頭抬離床面，將一隻手和對側大腿互相接觸。
4. 手和大腿互相推壓，但不產生動作。



1. 平躺並將雙側膝蓋彎曲。
2. 將骨盆及下背往床面下壓並平貼床面。
3. 保持背部平貼床面時，將雙腳同時抬高。
4. 在此姿勢下維持十秒並慢慢回復至原位。



1. 平躺，並將下肢伸直。
2. 將骨盆及下背往床面下壓並平貼床面。
3. 保持背部平貼床面時，將伸直的下肢抬高幾吋。
4. 在此姿勢下維持十秒並慢慢回復至原位。



1. 平躺，並將下肢伸直。
2. 將骨盆及下背往床面下壓並平貼床面。
3. 保持背部平貼床面時，兩腳同時抬高且彎曲髖關節和膝蓋。
4. 在此姿勢下維持十秒，慢慢回復至原位。



1. 平躺，並將下肢伸直。
2. 將骨盆及下背往床面下壓並平貼床面。
3. 頭抬離床面，將一隻手和對側大腿互相接觸。
4. 手和大腿互相推壓，但不產生動作。



## 伸展運動：主要是伸展我們的軀幹的軟組織，增加柔軟度

1. 平躺。
2. 將一側腳盡量往胸部的方向拉。
3. 在此姿勢維持十秒。
4. 再換到對側腳重複同樣動作。



1. 平躺。
2. 將雙腳盡量往胸部的方向拉。
3. 在此姿勢維持十秒。



1. 平躺，並將兩腳合攏以及膝蓋彎曲，兩手往外張開。
2. 將膝蓋轉向一側而將頭部轉向另一側直到有拉緊的感覺。
3. 在此姿勢維持十秒



1. 平躺，並將兩腳膝蓋伸直，兩手往外張開。
2. 將一側膝蓋跨過身體，而將頭部轉向另一側。
3. 在此姿勢維持十秒。



1. 坐在地板上將雙腳伸直。
2. 將上半身往前彎使手指觸摸腳趾處。
3. 在此姿勢維持十秒。



1. 跪趴於地面，以手掌和小腿處撐地。
2. 彎曲膝蓋使屁股盡量往腳跟處移動。
3. 在此姿勢維持十秒。



## 肌力訓練：主要為加強背部及腹部肌肉力量

1. 平趴（肚子貼床）將兩側臀部互相緊縮。
2. 在此姿勢維持十秒。



1. 平躺時下巴往內收。
2. 頭部、肩膀、手臂和腳用力往下壓床。
3. 在此姿勢維持十秒。



1. 平趴時將雙手抬高過頭。
2. 將頭部、雙手和雙腳抬離地面。
3. 在此姿勢維持十秒。



1. 跪趴在地上，以手掌和小腿撐地。
2. 維持背部的高度，將一隻手和對側腳抬離地。
3. 在此姿勢維持十秒，重覆相同動作抬起另一側之手腳。



原則上，以上所提供的運動可依自己的狀況來執行，一般建議此三類運動，每一種一次做十下，一天約做三次，為基準。若執行任一項運動訓練時會引起疼痛不適，需立即停止動作，並再請專業人員評估動作執行的正確性及是否為不適合之運動。千萬不可逞強以免造成了二次傷害，而得不償失。