

## 淺談『下背痛』

下背痛可以簡單區分為「神經性下背痛」以及「物理性下背痛」兩種類型。神經性下背痛以神經根病變為主，可能合併有坐骨神經痛，麻木，感覺異常，肢體無力，反射減弱或消失等情形。另一種類型為物理性下背痛，又名「肌肉骨骼型下背痛」是最常見的下背痛類型。多數因肌肉、肌腱或韌帶拉傷或扭傷所引起，或由於小面關節退化或發炎等原因而引起下背痛。

家主任暨全體職員工關心您

下背痛的原因：

1. 軟組織受傷／背部筋膜發炎：  
下背痛最常見的原因，包括背部的肌肉、韌帶、肌腱的急慢性拉傷、扭傷、挫傷。

2. 椎間盤突出症：

椎間盤周邊的纖維環破裂，致中間的髓核向後突出，壓迫坐骨神經根，引起所謂的坐骨神經痛。

3. 脊椎退化性關節炎：

脊椎老化，周圍的韌帶因關節炎造成纖維化而變硬，失去原有彈性，壓迫坐骨神經根造成坐骨神經痛。

## 下背痛的治療：

1. 藥物治療：門診常用藥 NSAID、非類固醇類抗發炎藥與肌肉鬆弛劑，對鎮痛、消炎和鬆弛肌肉的功効良好。
2. 物理治療：如按摩、針灸、低能量雷射治療、運動治療、腰部牽引、電療與熱療等，主要由復健科執行。
3. 注射治療，外科手術。
4. 病人日常生活及工作注意事項、坐姿、站姿、睡姿等
5. 穿著背架及束腹

## 如何預防下背痛：

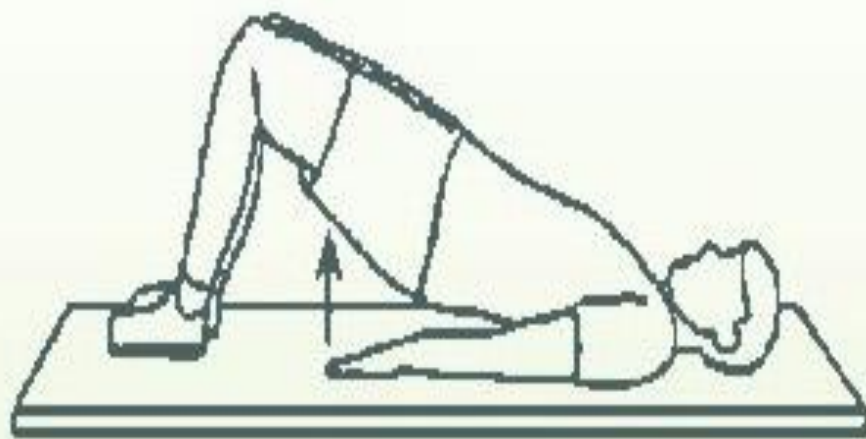
良好的姿勢、減少背負重物，不讓腰椎及附近承受過多重力壓迫。

1. 避免久坐，坐時應以背墊支撐下背，且坐時姿勢要端正。
2. 臥床時可於膝下墊一個枕頭。
3. 拿舉物時應膝蓋彎曲蹲下，背部平直，物品靠近身體，兩腿用力將物品舉起。
4. 熱療可以改善背痛。
5. 不要長時間維持同一姿勢。
6. 適當運動以改善及預防下背痛。

## 下背痛的復健運動



鬆弛運動



抬臀運動



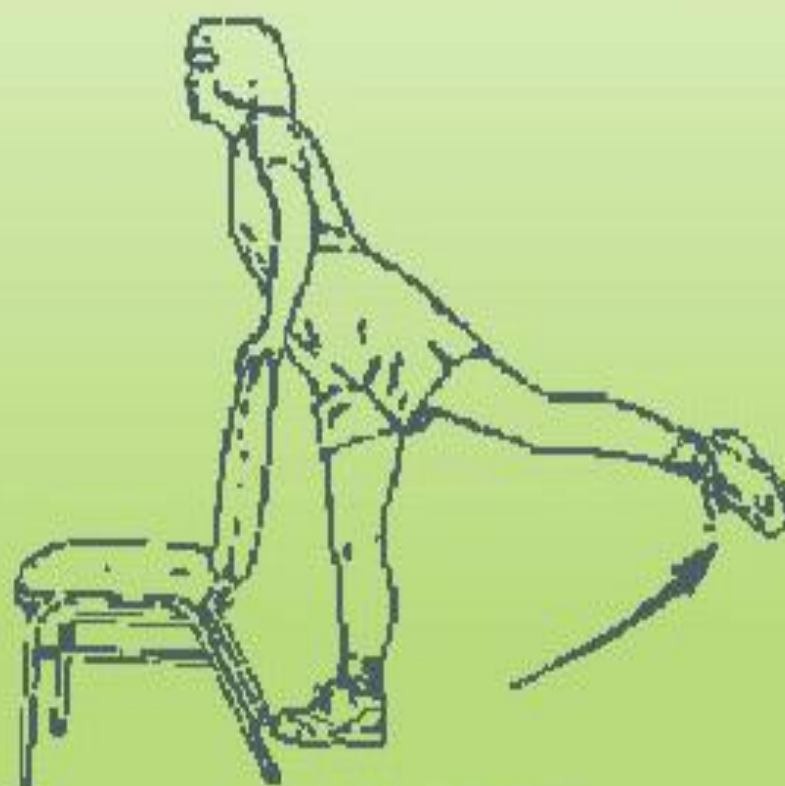
抱膝靠胸運動



仰臥起坐運動



抬腿運動



後抬腿運動