

如何擺脫腰酸背痛的困擾

經骨科醫師檢視

- ◆ 腰酸背痛是成年人常見的疾病，輕者背部肌肉僵硬疼痛，重者腰臀疼痛，甚至引起整個下肢疼痛麻木而走不動，必須坐著或蹲下休息才能再走。
- ◆ 大部份的下背痛來自生活或工作中不當的姿勢或用力，以致引起背部的肌肉酸痛，而病人往往因疼痛而不敢亂動，反而造成脊椎旁肌肉缺少血液循環而僵硬，使得脊椎關節活動度變差，而背部、腹部及下肢的肌肉也會有萎縮或無力的現象。
- ◆ 正常的脊椎與脊椎間有一軟骨稱為「椎間盤」，外圍為纖維組織，內部中心為「髓核」。當年齡逐漸增加，造成關節軟骨得老化以及脊椎長期承受各種不當的工作姿勢及壓力而造成軟骨損傷，就會在骨頭與軟骨交界的邊緣處增生出骨化組織，即為俗稱的「骨刺」。事實上，骨刺本身是無害的，是人類老化的骨頭上無可避免的產物，除非伴隨其他問題，才會對神經產生壓迫而導致腰痛及坐骨神經痛。
- ◆ 坐骨神經是由第四、第五腰椎神經及第一、第二和第三薦椎神經所構成，當作骨神經受到壓迫時，疼痛或酸麻會從下背部沿著受壓迫神經的走向傳導至臀部、大腿(外側或內側)、小腿(後外側或前內側)及足背或腳底，這就是坐骨神經痛。通常只發生在單腳，但嚴重時也可能兩腳均有症狀。
- ◆ 坐骨神經痛本身並不是一種疾病，而是一種症候。臨床上許多疾病皆可能引起坐骨神經痛，如腰椎管狹窄症、腰椎骨體滑落、腰椎間盤突出症、脊椎結核、脊椎腫瘤、脊椎骨折、僵直性脊椎炎、先天性及後天性脊椎畸形或變形、甚至於骨盆腔腫瘤、髖關節病變或血管病變，皆可能引起類似坐骨神經痛的症狀。



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#1780



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766

- ◆ 坐骨神經痛的治療，不外乎保守療法及手術治療。保守療法包括臥床休息、藥物治療、復健治療、運動治療及穿著背架。手術治療則包括椎間盤切除、椎間板切除、椎體搔刮術、前位或後位脊椎融合術、各種脊椎矯正及內固定術。
- ◆ 現今運動治療又可分為：
 - 一. 改進關節活動度及肌肉柔軟度：如各種柔軟體操、平躺屈膝靠胸運動、伸背後仰運動、側彎運動及扭腰運動。
 - 二. 改進肌肉強度的運動：如背肌腹、肌強化運動、縮腹平背運動及腿肌強化運動。
 - 三. 增進體力及耐力的運動：包括步行、慢跑、游泳及騎自行車等。
- ◆ 另外，「溫水游泳」這項運動特別有助於腰酸背痛的消除，在水中可藉由水的浮力減輕關節的負擔，使脊椎不致受到壓迫，並可在水中做全身的伸展運動，而水的阻力又可以訓練肌肉力量，兼具有水療復健的功效。
- ◆ 最後將預防腰酸背痛的幾項原則，歸納如下：
 - 一. 睡硬板凳或硬板床。
 - 二. 注意走路和站立的姿勢，走路和站立時必須抬頭挺胸，小腹收縮及穩住臀部。
 - 三. 日常運動應儘量以彎曲膝、髖關節的方式來取代彎腰，必要時利用膝腿部肌肉協助，以減輕背部肌肉的負荷。
 - 四. 避免久站及久坐或固定一種相同的姿勢太久，必須適時的改變姿勢。
 - 五. 應儘量避免身軀突然扭轉。

若大家平時遵守以上原則並注意身體姿勢，一定可以擺脫腰酸背痛的困擾