

下背痛 (Low Back Pain)

◎ 簡介

根據研究，約有 60~80%的人在一生中經歷過下背痛的症狀。下背痛發生的部位通常在第四、五腰椎或第五腰椎和第一薦椎間，所以也俗稱腰痛，但下背痛只是一種症狀，而主要可分為與脊椎有關以及與脊椎無關的下背痛，與脊椎無關的下背痛可能因膀胱，腎臟等臟器引起，而大多數的下背痛是與脊椎有關的，包括：

1. 軟組織引起的疼痛：肌肉、肌腱、韌帶的拉傷扭傷，肌筋膜炎等。
2. 神經引起的疼痛：椎間盤突出，腰椎狹窄或退化性關節炎等都可能造成神經壓迫而疼痛。
3. 關節引起的疼痛：關節炎、僵直性脊椎炎等所造成的疼痛。
4. 骨頭引起的疼痛：例如脊椎滑脫、壓迫性骨折、脊椎崩解、脊椎側彎等。
5. 其他因素：癌症、腫瘤、感染、情緒壓力、姿勢不良等。

◎ 預防下背痛

1. 良好的姿勢及工作習慣：

- (1) 睡覺：平躺時，膝蓋下方墊枕頭；側躺時雙腳彎曲，中間夾個枕頭。
- (2) 上下床：上床先坐在床邊，手撐床慢慢側躺下後再翻身正躺；下床時先翻身側臥，再以手撐起身體再慢慢坐起。
- (3) 坐站姿：勿同一姿勢維持超過 15 分鐘，座椅後方可加靠墊於腰部，減輕背部壓力，勿坐矮板凳或軟而低的沙發。若需長時間站姿，可輪流將腳放在矮凳上，並常更換姿勢。
- (4) 搬物：舉重物時應將兩腳分開約 45 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。

2. 避免體重過重，保持良好體重

3. 運動：經由運動可強化背肌和腹肌，有助於預防背痛及避免背痛惡化。例如：游泳、散步及騎自行車等。

◎ 運動治療：

1. 伸展運動：伸展腰部周邊肌肉，減輕腰部壓迫力。

(1) 骨盆搖擺：
平躺，兩膝彎曲併攏。將兩膝向左右方擺動。各方向做 20 下。



(2) 屈膝運動：
平躺，兩膝彎曲併攏。將兩膝抱到胸前，使背肌感到稍微緊。也可單獨伸展一邊。

每次 30 秒，每回五次，一天三回。



<p>(3) 伸背運動： 趴姿，將上身推起，使背肌感到稍微緊。 每次做 20 下。</p>		<p>(4) 單側腰肌伸展： 平躺，右腳屈膝，左手從膝蓋將其拉伸到左邊，使右邊腰肌感到稍微緊，另一側亦同 每次 30 秒，每回 5 次，一天三回。</p>	
<p>(5) 梨狀肌伸展： 坐姿，左腳翹二郎腿到右邊，雙手從膝蓋將其拉伸到右邊，使左邊梨狀肌 (外髖部與坐骨之間) 感到稍微緊。另一側亦同。 每次 30 秒，每回五次，一天三回。</p>		<p>(6) 坐骨神經伸展： 躺姿，用毛巾或繩子圈在腳板處，將腳向上拉伸使大腿後肌感到稍微緊。另一側亦同。 每次 30 秒，每回五次，一天三回。</p>	
<p>2. 肌力訓練：加強腰部周邊的肌力，以維持腰椎的穩定。 (1) 縮小腹運動： 平躺，縮小腹力，將腰貼平床面(下方可放一捲小毛巾)，每個動作每回 20 下，一天三回。</p>		<p>(2) 抬臀運動： 下肢彎曲，將屁股抬離床面，注意要持續呼吸，不要憋氣。 每個動作每回 20- 下，一天三回。</p>	
<p>(3) 屈膝仰臥起坐： 平躺，兩膝彎曲併攏。雙手摸膝(注意不要過度彎腰及憋氣)每個動作每回 20 下，一天三回。</p>		<p>(4) 上下背肌運動： 趴姿，將上身抬離床面(胸口離床)及單腳向上抬離床面(膝蓋大腿稍微離床)。每個動作每回 20 下，一天三回。</p>	

◎活動原則及小叮嚀：

- ★ 若運動後有疼痛情形請立刻停止，並告知物理治療師尋求協助。
- ★ 下背痛的原因可以從很簡單的肌肉緊繃到癌症轉移都有可能，所以還是建議給予醫療人員詳細的評估及檢查，才不會延誤治療的時機。

★ 我們關心您的健康!

★ 臺北醫學大學附設醫院復健醫學部 02-27372181 # 1241~1244

★ 104/03/30 修