

認識背痛

一、背痛的原因

1. 化學物質的釋放—例如組織受傷，放出的有害物質而產生疼痛。
2. 機械性的壓力或拉力—如姿勢不當、運動過度，就會產生疼痛。
3. 心理因素—沒有組織結構上的異常，但出現疼痛的症狀，大部份原因不明。
4. 其他因素—包括懷孕、肥胖、不佳的靜態及動態姿勢、焦慮等。

二、治療背痛的方法

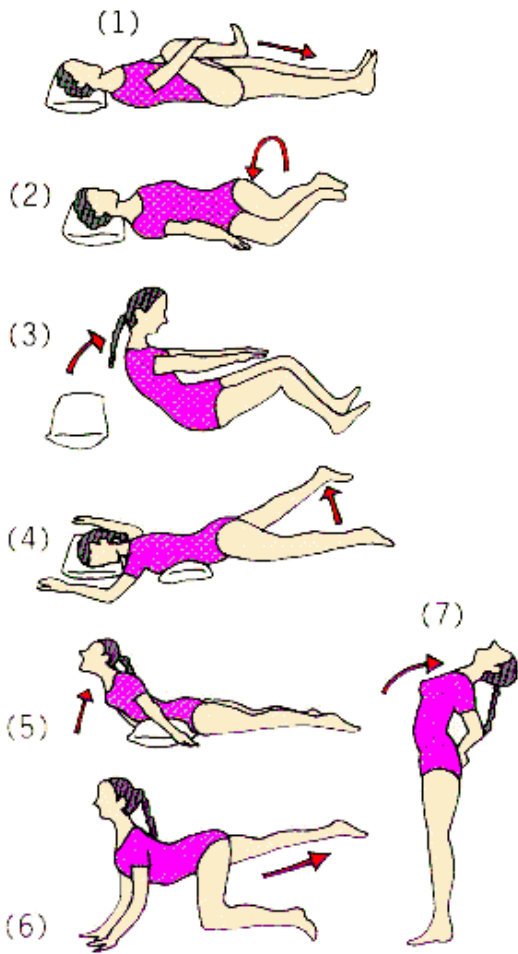
1. 物理治療—可利用物理因子如熱、冰、按摩、電刺激等治療，來減輕疼痛；改善背肌及腹肌的力量，強化脊椎的穩定。
2. 職能治療—利用有目的的活動訓練肌力、脊椎的運動及耐受力；日常生活評估，正確姿勢的指導與訓練。
3. 藥物治療—可以使用局部麻醉劑、肌肉鬆弛劑、類固醇針劑等減輕疼痛。
4. 脊椎的支持—使用外在的東西來限制腰椎的動作如束腹帶、背架，同時可增加腹內壓力，可用來減輕脊椎承受的壓力，但不宜長期使用
5. 背痛教室—有背痛經驗的人共聚一堂，接受像脊椎的解剖及功能、背痛病理學、動作分析等使病人有能力、信心去處理背痛的問題。

三、日常生活或工作上幾個常見的姿勢來討論：

- (一) 站立：自然的挺直，縮回下頷並伸長後頸。兩側平衡對稱，挺起胸，收縮小腹，使下背變平。避免彎腰駝背及常穿細高跟鞋。如須長時間站立的工作，可以在腳下方放一小矮凳，兩腳輪流踩在上面。
- (二) 彎腰：正確的彎腰動作並非彎曲腰椎，而是維持脊椎挺直在自然的弧度不動，利用髖關節與膝關節屈曲。如撿地面上東西是要走過東西蹲下來撿；穿鞋子應坐下來挺腰去穿鞋子，而非腰彎去穿鞋子。
- (三) 走路：抬頭挺胸，收小腹，是標準走路姿勢，如須走遠路最好穿有一點跟的鞋子，但絕對避免穿高跟鞋。
- (四) 坐姿：上半身維持直立姿勢，背部最好能靠著椅背，如果能加一個小靠枕在腰背部讓腰椎挺起更好。避免椅座太深，椅子太高或太矮（如沙發）也不適合，尤其避免斜倚在椅子上，使腰椎騰空。
- (五) 抬物：抬物時，身體盡量靠近重物，身體蹲下，腰保持直立，拿起重

物後再站起來，抱小孩亦是如此。抱重物愈靠近身體愈好，重量不可太重，東西不可過大。

(六) 強化腹肌及背肌的運動：(如左圖)



1. 仰臥平躺，曲膝，將膝蓋抱到肚子，然後曲膝，平躺，重複慢慢作 10 次。
2. 仰臥平躺，曲膝併攏，兩足平貼地面，兩肩維持靜止，然後緩慢將兩膝向左右擺 5 次。
3. 仰臥平躺，曲膝併攏，兩足貼地面，作仰臥起坐，但不可作完全程的仰臥起坐，僅頭部及兩肩抬起離地面，雙手碰膝蓋即可（數到 10），共計 5 次。
4. 趴著，肚子下墊一小枕頭，舉起一腳（兩腳輪替）共 5 次。
5. 趴著，肚子下墊一小枕頭，上半身離開床面，共 5 次。
6. 狗爬式，以雙掌及一膝支撐，另一下肢做屈曲伸直運動，共 5 次。
7. 站立時作後彎（沒有前彎動作），側彎與轉動運動，共 5 次。

以上動作每天作二循環，每項的次數可漸次增加，如每次運動後會使疼痛加劇達數小時之久，則應停止該項運動。



中山醫學大學附設醫院-護理部
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____