



## 下背痛與肩頸痠痛

三軍總醫院復健醫學部

李宗穎 醫師



## 下背痛

案例 陳先生，32歲，上班族

- ❖ 平時坐著上班，長時間下來不免讓人腰酸背痛。
- ❖ 有一天，搬個重物，就閃了腰，痛了五天。
- ❖ 之後彎腰撿東西，又閃了腰了。這次的疼痛，不只是整個下背部痛，更糟糕的是，痛好像會往下跑到小腿。



# 下背痛之原因

造成下背痛有許多可能原因，其中，以扭、拉傷最為常見。

造成原因：

1. 背肌過度使用、違反人體工學姿勢，造成肌肉拉傷與痙攣。
2. 坐骨神經痛（骨刺、椎間盤突出）。
3. 骨質疏鬆造成的脊椎壓性骨折。
4. 其他（如創傷、腎結石、腸胃疾病、女性生殖系統疾病等）。



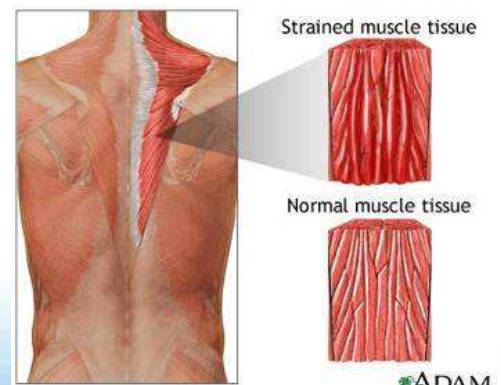
# 下背部肌肉拉傷

## ❖ 特徵

- 急性發作、動作過急過猛
- 特定方向姿勢變化引發疼痛
- 無下肢症狀

## ❖ 身體發現

- 壓痛點
- 活動受限
- 肌肉緊繃

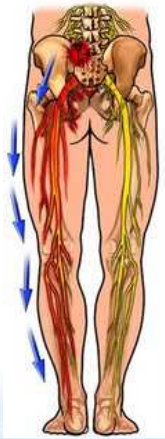




# 退化性腰椎病變

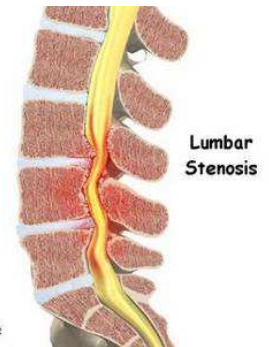
## ❖ 特徵

- 年紀大
- 晨間僵硬
- 下背部疼痛、下肢痠麻或無力



## ❖ 身體檢查

- X光片發現骨刺



©MMG 2002



gar spndylosis



# 坐骨神經痛

- ❖ 酸
- ❖ 麻
- ❖ 痛
- ❖ 漲
- ❖ 灼熱
- ❖ 抽筋

Nerve root	L4	L5	S1
Pain			
Numbness			





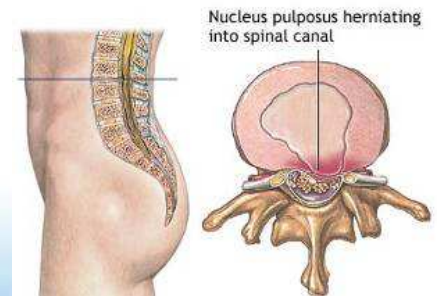
# 腰椎椎間盤突出

## ❖ 特徵

- 年紀較輕，彎腰搬抬重物
- 下背痛且傳到下肢後外側

## ❖ 檢查

- X光片發現椎間距變小
- MRI

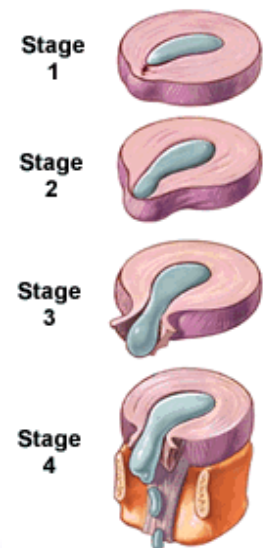
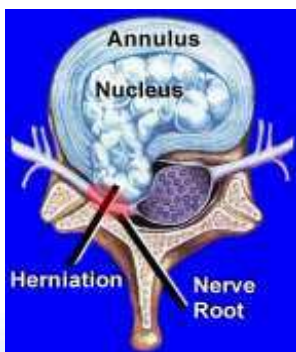


# 加重因子

## ❖ 憋氣

## ❖ 肚子用力

## ❖ 腹壓上升





## 骨質疏鬆治療

- ❖ 充足營養
- ❖ 鈣質 **vitamin D**
- ❖ 承重運動
- ❖ 戒菸，避免過度飲酒
- ❖ 定期追蹤骨密度



## 骨鬆藥物治療

- ❖ 雙磷酸鹽
- ❖ 密鈣息
- ❖ 選擇性的雌激素接受體調節劑
- ❖ 副甲狀腺素
- ❖ Strontium 鋇



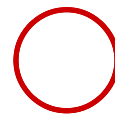


## 甚麼時候看醫生

- ❖ 症狀超過兩週沒有改善
- ❖ 急性嚴重疼痛
- ❖ 疼痛或麻會傳到小腿或腳底
- ❖ 打噴嚏咳嗽不舒服
- ❖ 出現部分動作無力
- ❖ 大小便失禁



## 日常生活中的下背痛預防



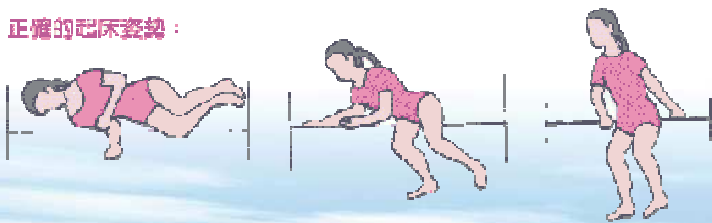


## 日常生活中的下背痛預防

### 睡眠

- ❖ 以側睡為宜，仰睡時膝下墊一枕頭或椅墊
- ❖ 床墊必須平坦且軟硬適中
- ❖ 起床的時候應先屈起膝關節，再以手臂支撐上半身慢慢起身後下床

正確的就寢姿勢：



## 藥物治療

- ❖ 止痛
  - 普拿疼、嗎啡類
- ❖ 消炎止痛
  - 阿斯匹靈、非類固醇消炎止痛藥
  - 類固醇
- ❖ 肌肉鬆弛
  - 肌肉鬆弛劑





## 肩頸酸痛

案例: 張太太, 58歲, 家庭主婦

❖ 上背部與頸部疼痛, 持續6個月

### 症狀

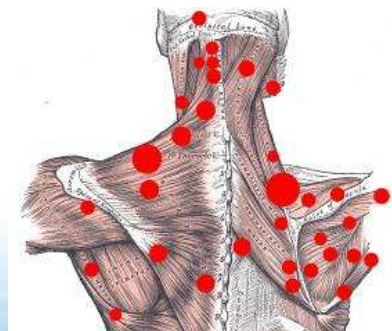
- ❖ 上背部疼痛, 常見的位置在兩側肩胛骨之間、脊椎兩側、以及肩頸之間。
- ❖ 失眠時會加重。
- ❖ 提重會加重



## 肩頸酸痛

### 可能原因

- ❖ 肌筋膜疼痛症候群 (Myofascial pain)
- ❖ 肌肉急慢性拉傷扭傷
- ❖ 頸部神經根病變(椎間盤突出、骨刺)
- ❖ 肩關節問題
- ❖ 內臟疾病的轉移痛

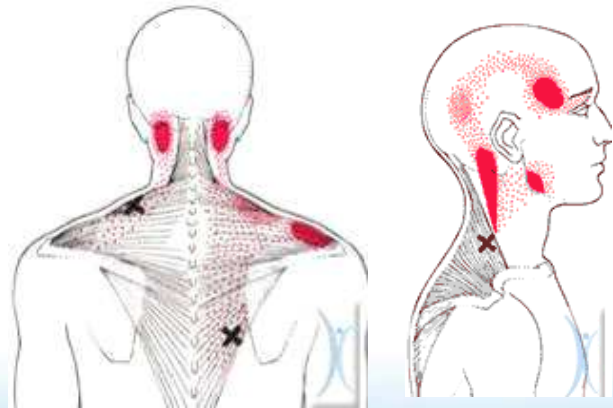






## 肌筋膜疼痛症候群

- ❖ 肌肉筋膜發炎
- ❖ 壓力
- ❖ 睡眠
- ❖ 疲勞過度使用
- ❖ 壓痛點
- ❖ 傳導痛
- ❖ 症狀反覆發生



## 甚麼時候看醫生

- ❖ 症狀超過兩週沒有改善
- ❖ 急性嚴重疼痛
- ❖ 疼痛或麻會傳到肩膀或手指
- ❖ 打噴嚏咳嗽不舒服
- ❖ 出現部分動作無力



## 肩頸酸痛

### 治療

- ❖ 注意日常生活，工作的姿勢。減少搬重。
- ❖ 維持正常作息與充分睡眠。
- ❖ 藥物: 非類固醇性消炎止痛藥、肌肉鬆弛劑。
- ❖ 冷熱療: 急性期以冷敷為主，兩天以後改用熱敷。
- ❖ 物理治療: 包括熱療(熱敷、紅外線、短波、超音波)、電刺激(干擾波、低週波)、牽引、徒手治療及治療性運動。
- ❖ 伸展性運動，拉筋
- ❖ 激痛點注射、針灸
- ❖ 肌肉內電刺激
- ❖ 有氧運動



## 頸部熱敷(一)

可以先做熱敷

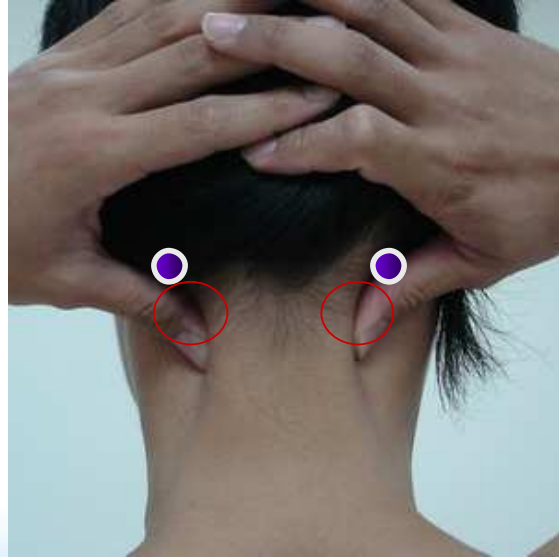
- ❖ 促進循環
- ❖ 增加組織延展度
- ❖ 放鬆肌肉
- ❖ 減輕疼痛
- ❖ 濕熱有鎮靜神經的功效





## 頸部按摩(二)

- ❖ 用雙手的大拇指在枕骨的下方(風池穴)
- ❖ 輕柔的畫圓按摩
- ❖ 順著頸部兩側，由上至下依序按摩



## 上背按摩(三)

- 用手指按摩以下各部位
- ❖ 肩胛內側(膏肓穴)
  - ❖ 腋下
  - ❖ 肩井穴
  - ❖ 天宗穴

