

下背痛的保健

三軍總醫院 骨科部 趙國華醫師

脊柱是一連串的骨骼（脊椎骨），其間襯墊著小型避震器（椎間盤），由肌肉及韌帶所支撐而成。大多數的下背痛起因為肌肉或韌帶拉傷、椎間盤問題、壓力或上列所有原因綜合而成。大多數的疼痛會自行消失，但是某些人可能會復發。隨著年齡漸長或經常彎腰轉身，椎間盤會有所損壞。有些狀況下，腫脹的椎間盤可能壓迫下背部的神經，而產生腿部或臀部的疼痛。適當的照顧可以消除大多數椎間盤的問題。嚴重的話，以手術去除椎間盤或部分的椎間盤，可能有所助益。

徵候與症狀

下背痛可能很嚴重，背痛可能慢慢發生或突然發生，持續性或只在某些時候發生，或是當你在某些姿勢下才發生；可能侷限於一個部位，也可能轉移到背部其他部位：腿部或臀部麻木、刺痛或劇痛，通常只限於一側。咳嗽、打噴嚏、轉身時疼痛加劇。僵硬。

大多數的人會偶爾覺的背痛，常常是下背部。事實上每年在美國，有一半的勞工罹患下背痛。

- 你可以做什麼？
- 背部開始疼痛時，以冰敷袋來減輕疼痛及腫脹，每小時使用 10-15 分鐘。兩天後使用熱敷袋或熱毛巾，或洗熱水澡。熱氣可以促進血液流通，為患處帶來具療效的白血球。
- 疼痛嚴重時平躺在地上，雙膝彎曲並且把小腿放在椅子或一疊枕頭上。這樣可以整平下背部，緩和扭曲緊張的背部。
- 下背痛的時候，坐著會很吃力。不要坐太柔軟的椅子，建議你使用直背的椅子，不要長期坐著，也不要坐在床上。
- 在不使疼痛加劇的狀況下，多多走路。
- 如果疼痛影響睡眠，仰臥時，膝蓋下墊些枕頭。
- 如果側睡，彎曲膝蓋並在兩腿間放個枕頭。不要俯臥。
- 使用對位乙醯胺基酚、阿斯匹靈、異丁苯丙酸等止痛藥，不要使用鬆弛肌肉的處方藥。它們的效果並沒有比較顯著，而且常有副作用。
- 如果你認為壓力可能導致背痛，找出讓你緊張的狀況，並且避免這種狀況。大多數的人都不知道壓力會讓他們的背部肌肉緊張。
- 學習放鬆的方法，可能有助於減輕疼痛。練習深呼吸或冥想靜坐。

什麼時候該找醫生

- 立刻尋求醫師意見（如果找不到醫師，立刻叫救護車或到急診室），如果：
- 下背痛伴隨神經受損的症狀，特別是大小便失禁。
- 尋求醫師建議，並約定診療時間，如果：
- 背痛劇烈或影響日常生活。
- 如果疼痛持續數日或不斷復發。

如果你有下列神經受損的症狀，立即與醫師聯繫：

- 麻木或虛弱，特別是腹股溝或直腸處感到麻木。

- 大小便失禁。
- 一腳或雙腳感到虛弱。

預防之道

- 經常運動。避免扭轉身體，或從事任何可能讓背痛加劇的動作。走路、游泳或在泳池內行走是最理想的。
- 進行增強腹肌的運動（做仰臥起坐時一定要彎曲膝蓋）。另外伸展與脊柱平行的肌肉（平躺在地上，輪流將雙膝拉向胸部）。
- 試試瑜珈。醫師和下背痛患者喜歡這個運動，因為它不但增強肌力和柔軟度，還可以幫助你放鬆。
- 穿著舒適的低跟鞋子。
- 如果長期坐著，要確定工作台面高度可以讓你舒服的工作，而且椅子提供足夠的下背支撐。每半小時站起來走幾分鐘。
- 抬東西時，不要同時側身。抬舉時彎曲你的腿，而不是背部，而且每次搬的重量愈少愈好。
- 如果需要的話，為好減掉一些體重。腹部突出加重對下脊椎的傷害。

運動是改善下背痛的良藥

- 深受下背痛所困擾的人不少，尤其是長期坐在辦公室的上班族，這些人缺乏運動，更別說是鍛練下背肌肉，因此長期下背痛，坐久了會酸痛，開車一遇到塞車就開始皺眉頭。
- 根據英國醫學雜誌 (British Medical Journal) 最新報導引述英國約克大學和倫敦大學所做的研究顯示，經常下背痛的人因為疼痛讓他們對於運動裹足不前，但是運動卻是改善下背痛的良方，經過指導的運動會讓這些病痛獲得緩解，如果能夠長期地保持運動習慣，下背痛的毛病幾乎消失。
- 經常運動者因為肌肉鍛練，所以不容易受下背腰痛之苦，上班族如果想要擺脫背痛，最好到健身房求教於專業的健身教練，擬出一套長期運動計劃，您並非要練成阿諾般的肌肉，但是卻能夠改善背痛，帶來良好的生活品質。

結論

- 一、每兩個成年人中，有一人有下背痛的困擾。
- 二、適當的日常保健，減少罹患的機會。
- 三、很多下背痛是工作傷害引起，工作時稍加留意，可以避免。
- 四、許多疾病卻有下背痛的症狀，治療方法互異，選對醫師，看對病情，才沒有後患。
- 五、治療過程中，讓病人和家屬充份了解治療計劃，以達到最好的療效。
- 六、手術治療的病例尚不及 10%。
- 七、下背痛治療成功率在 75% 以上。