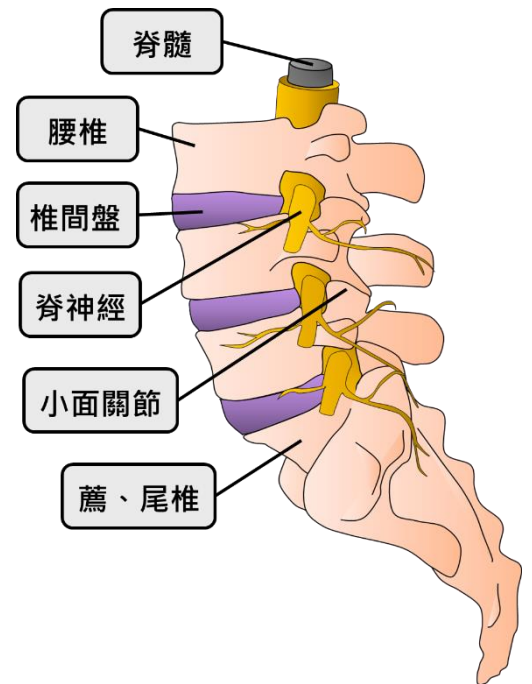




下背痛衛教單張

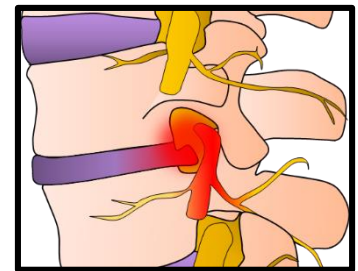
下背痛為腰部疾患的泛稱，腰部以腰椎為主，包含五個椎體保護著的脊髓神經、圍繞周邊的肌肉、連結的韌帶、椎體間的椎間盤等結構，肩負支撐身體上半部重量，並使脊柱能夠彎曲和扭轉運動的功能；造成下背痛的原因可能有很多，運動傷害、拉挫傷、過度使用、肥胖、抽菸、壓力、姿勢不良、老化、懷孕都有可能造成下背痛，一旦疼痛持續超過三個月就被認為是慢性疼痛，而一般常見下背部慢性疼痛可能原因為椎間盤突出、腰椎滑脫、肌肉損傷或神經壓迫。



常見疾病與症狀

1. 椎間盤突出

椎間盤是圓形像小枕頭的軟組織，在脊椎中間擔任減壓緩衝的功能，運動傷害、搬提重物皆有可能造成椎間盤突出或破裂，老化造成椎間盤內脫水也是椎間盤問題的原因之一，當椎間盤突出或破裂壓迫神經根時會導致急、慢性腰部疼痛，症狀與壓迫的嚴重程度相關，曾經有椎間盤突出的病史，腰部便容易出現持續或間歇性的疼痛。



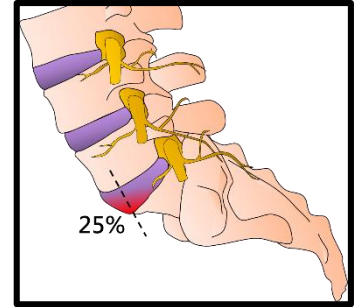
2. 肌肉拉傷、扭傷

舉重物時突然拉傷，或動作姿勢不良引起的肌肉扭傷或拉傷是最常見的腰部疾患，一般而言休息可以達到緩解，但若經常性的拉傷或扭傷，應該檢視調整日常生活、運動或工作中的動作、姿勢，以免造成惡性循環。



3. 腰椎滑脫

腰椎相對於相鄰的下一節椎體有往前或往後脫位的現象稱為腰椎滑脫，嚴重的脊椎滑脫可能壓迫脊髓影響感覺與運動功能；造成滑脫的原因可能有很多種，年輕人最常見的是運動傷害或日常脊柱過度伸展，在老年人則以老化引起的腰椎穩定度下降為主，骨折造成的椎弓解離也有可能造成，滑脫時腰痛與腰部僵硬通常是主要的症狀，疼痛可能延伸到臀部和腿部，嚴重時影響站立或行走。



4. 神經壓迫

神經壓迫常見於老化造成的椎間狹窄，但上述的椎間盤突出、腰椎滑脫也會壓迫神經，因此需要謹慎評估，患者通常描述症狀為疼痛、灼熱、刺痛和麻木，單側的疼痛或麻木從臀部放射到腿部甚至於足部。

物理治療在急性期可以使用儀器治療緩解症狀，進入慢性期可以經由姿態訓練運動引導腰椎回復到正確位置，讓部分受壓迫的軟組織或神經減輕壓力，並訓練維持腰椎穩定度的深層肌肉力量，讓淺層肌肉得到舒展，減少腰部疼痛的症狀。

下背痛患者的居家運動以不痛為原則，需要隨時注意身體姿勢，無論坐著還是站著的時候都要保持腰椎在正常姿勢，因為保持良好的姿勢可以避免肌肉不平衡所導致的後續疾病問題；建議不要長時間維持同一姿勢，以免導致肌肉緊繃產生不適，需要適時的活動筋骨，保持肌肉的柔軟性。



下背痛的運動

以下運動可以促腰椎穩定度、放鬆下背肌筋膜與增進核心肌群力量，以改善下背疼痛情形；如果您進行以下運動過程中，出現任何疼痛或不適，請立即停止運動，並詢問您的物理治療師，協助調整動作姿勢或強度。

運動處方		說明
1	<input type="checkbox"/> 向後伸展運動 最末端維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	趴姿，雙手緩緩將上半身撐起，停留數秒後，再緩緩回到原處；此動作也可利用棉被將上半身微微撐起，維持數分鐘再休息。 
2	<input type="checkbox"/> 滾球運動放鬆肌筋膜 ____分鐘/回合 每天____回合	站立姿勢，將球放在下背與牆中間，利用身體的左右移動來放鬆下背肌筋膜，請避免讓球直接加壓在脊椎骨頭上。 
3	<input type="checkbox"/> 軀幹旋轉運動 重複____次/回合 每天____回合	平躺姿勢，雙腿彎曲膝蓋併攏，上半身放輕鬆，膝蓋往左右輪流緩緩轉動，再回到平躺姿勢。 



<p>4</p>	<p><input type="checkbox"/> 下背放鬆運動 重複____次/回合 每天____回合</p>	<p>平躺姿勢，雙腳膝蓋伸直，大腿為軸心轉動，腳板類似下圖外轉，再恢復為原本位置。</p> 
<p>5</p>	<p><input type="checkbox"/> 臀大肌肌力訓練 收縮維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合</p>	<p>平躺姿勢，臀大肌收縮，屁股抬起，維持數秒，再緩緩放下。</p> 
<p>6</p>	<p><input type="checkbox"/> 軀幹穩定訓練 重複____次/回合 每天____回合</p>	<p>平躺姿勢，雙腿彎曲，腹部微收，雙腳輪流在床舖或地板上做踏步動作。</p> 

治療師的叮嚀

- ◆ 依照運動處方，您需要進行 _____ 項運動
- ◆ 請依照以下順序進行 _____
- ◆ 其他注意事項

三軍總醫院復健醫學部 關心您