



腰痛

腰或背部疼痛通常是因為局部肌肉，骨骼病變或骨骼病變併發神經壓迫所造成，而有些腎臟泌尿系統病變也會產生腰或背部疼痛。造成腰痛的原因不外乎長時間姿勢不良、搬提重物、或是個人運動不足、肥胖、過度疲勞而造成基本體力之不足；此外職業、老化、荷爾蒙的變化、心理障礙、壓力和疾病等均是造成腰痛的原因。

如何遠離腰痛？平時要保持適當的運動，注意暖身及選擇適合自己體能的運動，均衡的飲食，可多攝取強化骨骼的礦物質及鈣質，維持正確的姿勢，避免提重物及適當的休息等，如此將可遠離腰痛。

提醒您，一旦腰部出現疼痛、關節有不平衡、筋骨伸展範圍受限、容易閃到或受傷四肢無力等情形，應及早就醫診治，排除一些脊椎骨本身問題及腎臟疾病。

