

下背痛護理指導

一、何謂下背痛？

下背痛是一種症狀，發生原因很多，常見於軟組織受傷、椎間盤凸出、脊椎滑脫、脊椎退化性關節炎、壓迫性骨折、用力不當、姿勢不良、老化及精神壓力等因素造成。

二、下背痛之治療

(一) 藥物治療

常用 NSAID（非類固醇類抗發炎藥）止痛藥與肌肉鬆弛劑，對鎮痛、消炎和鬆弛肌肉的功效良好。

(二) 物理治療

如按摩、針灸、低能量雷射治療、運動治療、腰部牽引、電療與熱療等，主要由復健科執行。

(三) 復健運動

1. 仰臥半起運動：身體躺平，雙腳屈膝，雙足無需支撐，由起坐最高點向地面回躺，可增加腹肌肌力。
2. 平背運動：仰臥，雙腿彎曲，用力收縮腹部及臀部。抬高臀部約 2.5~5 公分，數 1~5，然後放鬆、再回復原來的姿勢（如圖一）。
3. 鼻碰膝運動：仰臥，雙手抱膝，用力彎曲下膝，使鼻接近膝蓋數 1~5，然後回復原來姿勢（如圖二）。



(圖一)



(圖二)

4. 手碰趾運動：雙腿伸直的坐姿，雙手儘量伸直向前碰腳趾。
5. 蹲下運動：以站姿且上身保持垂直地面，蹲下時腳跟不可離地。



6. 直膝抬腿運動：仰臥，一腳膝蓋彎曲，另一膝伸直儘量往上抬高，數 1~5 後放下；兩腳輪流做此運動。
7. 鬆弛運動：仰臥、深吸氣、緊縮下腹及臀部肌肉，數 1~5，再用上腹部將空氣壓出，放鬆全身。
8. 坐下前彎運動：坐在椅子上，背部緊貼椅背，兩腿平放地上。將兩腳分開 30 公分，緊縮下腹及臀部，身體向前彎腰，雙手著地，數 1~3，再回復原來姿勢。

三、下背痛日常活動注意事項

- (一) 避免久坐，如需要久坐可以背墊或高背座椅，支撐下背，減少不適感。
- (二) 選擇睡木板床下面加墊被子，使腰部的姿勢可以自然伸直減輕不適感，儘量不要睡軟床墊，因為軟床墊會使臀部下沉，會導致椎間盤壓迫神經使其症狀加劇。
- (三) 平躺時，在膝下置放一枕頭，以減輕脊椎壓力。
- (四) 避免動作過快及過大，因身體過度後仰，會增加背部之傷害。
- (五) 需轉身去接或拿東西時，不要只扭轉上半身，應儘量整個身體轉過來。
- (六) 取物時兩腳必須與肩同寬，一腳在前、一腳在後，膝蓋彎曲時需要保持背部平直，並將物品靠近身體，兩腳需要站直，不要彎腰取物，以減少不適感。
- (七) 同一個姿勢時間，不宜過長，且適當運動可以改善及預防下背痛。
- (八) 下背痛其實是預防重於治療，良好的姿勢，儘量減少背負重物，讓脊椎以及附近不要受過多重力壓迫，可預防脊椎軟組織受傷；如必須搬運重物時，應注意保持背部平直及物品靠近身體，以避免背部肌肉拉傷或椎間盤突出症。

參考資料

黃聰育、許中原、湯文慈 (2021) . 探討腰椎穩定訓練對於慢性下背痛患者改善效益與訓練策略之系統性回顧 . *中華體育季刊*, 35 (2) , 159-173 .
[https://doi.org/10.6223/qcpe.202109_35\(3\).0003](https://doi.org/10.6223/qcpe.202109_35(3).0003)

三軍總醫院 護理部 編印
神經內科
諮詢電話：(02)24633330



Roger, C. (2021). Patient education: Low back pain in adults (Beyond the Basics). *UpToDate*. Retrieved November 21, 2021, from <https://www.uptodate-com/contents/low-back-pain-in-adults-beyond-the-basics>

護理指導評值：

◎是非題

1. () 下背痛常見於軟組織受傷、椎間盤凸出、脊椎滑脫、脊椎退化、壓迫性骨折、用力不當、姿勢不良、老化及精神壓力等因素造成。
2. () 下背痛要選擇睡軟床墊，因為軟床墊使腰部的姿勢可以自然彎曲較為舒適。
3. () 下背痛時需轉身去接或拿東西時，要扭轉上半身，盡量不要整個身體轉身過去拿取物品。

◎選擇題

4. () 下背痛之治療包括：
(1) 藥物治療；(2) 物理治療；(3) 復健運動；(4) 以上皆是
5. () 平日拿取物品應注意什麼？
(1) 兩腳必須兩腳併攏；(2) 膝蓋彎曲時需要保持背部平直；(3) 將物品靠近身體，兩腳需要彎曲，要彎腰取物；(4) 以上皆是
6. () 預防下背痛方法：
(1) 良好的姿勢，儘量減少背負重物及附近不要受過多重力壓迫
(2) 必須搬運重物時，應注意保持背部平直；(3) 物品靠近身體；
(4) 以上皆是。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(X) 3.(X) 4.(4) 5.(2) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印
神經內科
諮詢電話：(02)24633330