

### 背痛

#### (一) 背痛的成因

- 常見於跌倒、交通意外、工業意外、打鬥、運動意外等。不正確的姿勢或意外受傷，加上日常生活的壓力及缺少運動，都可導致俗稱的「腰酸」；這毛病其實十分普遍，據知有八成的人口受到背痛影響，患者的年齡大多介乎三十至四十歲之間。
- 一般背痛是由於肌肉與韌帶的輕微扭傷而引致，通常不用治理也會復原。但是最輕微的背痛也是身體給我們的一種警告訊號，提醒我們不要忽視而要特別小心護理我們的脊骨，以防止更嚴重的問題發生。

#### (二) 嚴重背痛的徵兆

- 病人如有以下任何情況，應儘快求診：
  - 背痛不減退或甚至加劇；
  - 背痛擴展至股部、腿部甚至足部；
  - 病人出現發燒或其他病徵；
  - 小便或大便出現問題，例如失禁或不受控制等；
  - 下肢無力、減少知覺甚至麻痺。

#### (三) 背痛家居護理須知

- 背痛病患者就診回家後，應照醫生指示按時服藥及休息，並於日常生活中注意以下事項：
  - 扭傷背部後起初一兩天，最重要是休息；稍後可用熱敷，幫助肌肉放鬆；
  - 要盡量仰臥休息，可用較硬的床褥，或放一塊木板在軟床褥下；
  - 應照醫生的囑咐，按時服食藥物和使用藥膏；
  - 盡量不要搬抬東西、彎腰或駕駛重型車輛；
  - 不要操之過急，要慢慢增加活動，以防再次弄傷；整個康復期可能長達數星期甚至數月；
  - 如有需要，可經醫生轉介，由專業物理治療師治理；
  - 背痛復原後，正確及適量的運動可鍛鍊背部的肌肉，預防背部再受傷。

#### (四) 預防背痛須知

- 站立時應挺直身子，平肩收腹，令腰後保持微凹的弧度，這不僅令背肌鬆弛，人也顯得更神氣。而穿高跟鞋的女性，會令身體向前傾，上半身後仰及腰部過彎，所以應少穿高跟鞋為妙。
- 坐的時候，腰要挺直，雙腳到地，小腿自然下垂，臀部後靠，可利用軟墊保持腰的弧度。不要坐太軟、太深或太高的椅子，也不要懶散地挨著，令背部過份彎曲。避免經常扭動腰部，宜選用可轉動的椅子。

- 不要保持交叉著腳的姿勢太久。如果長時間駕車，在途中要不時停下，走一會或做向後彎腰的動作。
- 睡眠用的床要能支持身體重量不致下墮，可用木板和兩吋厚的床墊，使背部能得到真正的休息。避免用太厚的枕頭，使用一個肩膀高的枕頭已足夠。上下床時不可只用腰力，應先坐在床邊再躺下，起床時也是要先轉身，將雙腳放在床邊，再利用手力把身體撐起來。
- 彎腰對脊骨是很大的負擔，所以應盡量避免，應養成屈膝蹲下的習慣。日常生活中可多利用高撓、適當的椅子等來協助，在彎腰動作之後，可做些拗腰運動來保持腰部之弧度。
- 提重物時，要注意避免損害背部。應將物件盡量貼近身體，並利用腿部和肩部的力量，而且要量力而為。若要轉身，不可只扭轉腰部，應移動整個身軀。
- 此外，要避免長時間處於不習慣的姿勢，亦不要作突然的腰部動作或突然用力。
- 運動可強壯肌肉，減慢脊柱退化過程，但要注意正確的運動方法，避免損害背部，並要在運動前熱身。游泳、踏單車、步行等都是很好的全身性運動，而老年人就適合做一些簡單及速度較緩慢的運動，例如：太極、晨運等。

2017年11月

資料提供：醫院管理局急症科統籌委員會