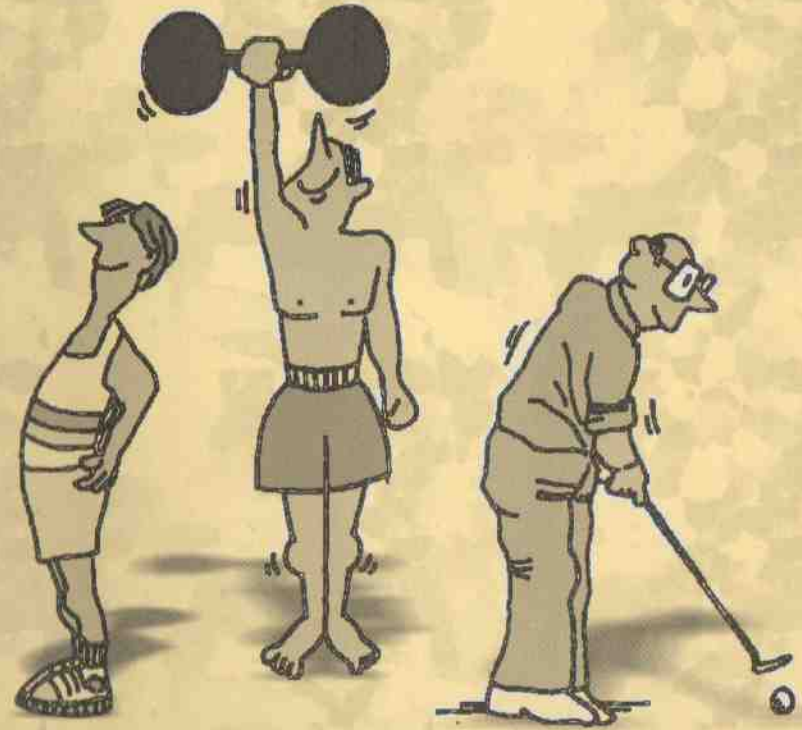


最新醫學研究

# 克服背痛



物理治療  
統籌委員會編印



醫院管理局

## 編者

雅麗氏何妙齡那打素醫院

羅宗儀小姐

威爾斯親王醫院

李偉志先生

伊利沙伯醫院

何明超先生

瑪麗醫院

曾志聰先生

仁濟醫院

陸嘉賢先生

九龍醫院

陳蕙蘭小姐

陳淑萍小姐

廣華醫院

盧迅立先生

## 鳴謝

殷鳳萍女士協助設計插圖

# 目錄

引言	1
解剖常識 — 你的脊柱	2
專家眼中的背痛	3
腰背痛楚的成因	4
過長休息損體魄	5
定期運動保安康	6-7
運用腰背循正途	8-9
物理治療促康復	10-11
警告訊號提醒你	12
自我復健辦法多	13
總結	14

# 引言

腰背痛在香港十分普遍。最新醫學研究顯示，大部分的腰背痛會在短期內復元，康復的關鍵是在於病人能否掌握如何處理腰背痛症的正確觀念，明白「自我復健」的重要性，從而建立恆切、持久及適量的活動，因此得以回復正常生活，投入工作崗位，重拾身心安康。

我們本着此目標編制這小冊子，將醫學科技研究所得付諸實行，使市民大眾有所裨益。內容包括處理腰背痛的正確觀念和運動須知。如有疑問，你可以諮詢你的物理治療師或醫生。



# 解剖常識—你的脊柱

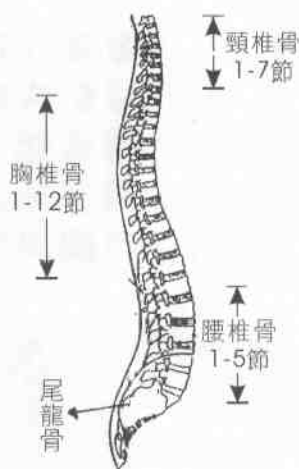
脊柱是由七節頸椎、十二節胸椎、五節腰椎骨，骶骨和三至四節尾龍骨組成。脊柱有支撐身體和保護中樞神經的作用。



除尾龍骨外，每節脊椎之間都有一塊椎間盤，它的作用是吸收壓力和保護脊柱，使脊柱有柔軟性。

神經線由脊椎間的椎間孔離開中樞神經系統，再分支到身體每一部份，以控制其感覺及活動。

另外，脊柱四周還有韌帶和肌肉連繫著，它們不但能穩固脊柱，更可使身體自由的活動。我們可透過肌肉的強度及協調性的訓練，以達到穩定脊柱的功效。



# 專家眼中的背痛



醫學文獻顯示約有八成的成年人一生中會經歷最少一次的腰背痛。腰背痛的成因有很多，但大部份都是良性的。研究顯示，八成以上患有腰背痛的人仕都會在一個月內康復，只有少於一成的患者會持續地被背痛所困擾。

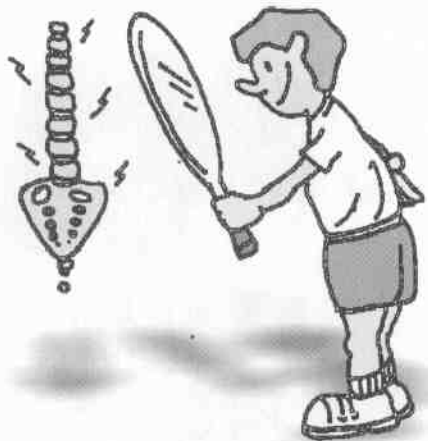
世界各地的醫療權威都有提出治療腰背痛的指引，美國\*及歐洲\*\*地區的指引都不約而同地指出，若要腰背痛患者盡快痊癒，患者及醫療人員必須注意以下兩個大原則：

1. 適當地調較工作及活動量，避免痛楚加劇，但切忌臥床休息多於三天，因為這樣反而會阻礙背部康復，患者應盡量保持活躍，令肌肉及關節保持良好狀態。
2. 研究顯示，物理治療對腰背痛是有療效的，其中有運動治療、手力治療及電療。適量的電療可幫助控制初期的痛楚，但不宜過份倚賴。



\* Agency for Health Care Policy and Research, 1994; Philadelphia Panel Evidence-Based Clinical Practice Guidelines, 2001.  
 \*\* SBU, The Swedish Council on Technology Assessment in Health Care, 2000; Report of the International Paris Task Force on Back Pain, 2000.

## 腰背痛楚 的成因



除了脊骨骨折、脊骨神經痛及椎間盤凸出等明顯病徵外，大部份腰背痛的患者其實沒有任何嚴重的疾患或損傷。

脊柱是非常強壯的組織，兩旁有強壯的韌帶及肌肉保護，所以脊柱較難有嚴重損壞。而體格強健的人比較少患有腰背痛；若不幸患上，他們亦會較快痊癒。

引致或增加腰背痛的成因有：

1. 不正確的坐立姿勢會增加腰部負荷，引起肌肉疲勞或酸痛，繼而形成腰背痛。
2. 直接的創傷、不正確的提舉姿勢、突然扭轉身體或過度拉扯會引致腰部受傷，繼而產生痛楚。
3. 精神壓力、情緒緊張亦會增加你的痛楚感覺。



## 過長休息損體魄

1. 長期休息不是一套有效治療腰背痛的方法。其實臥床休息不應超過兩至三天，因為過多的休息會使肌肉變得軟弱無力及令腰背變得繃緊，使你逐漸失去強健的體魄，最終，活動時會變得愈來愈困難，令你感到沮喪。
2. 當腰部疼痛得很厲害的時候，你需要減少一點活動，或需要臥床休息兩至三天。但當痛楚減少時，便須盡快回復正常活動。
3. 止痛藥及某些治療可以有助減輕痛楚，讓你可以恢復活動。若你放棄活動的日子愈長，當你重新再開始運動時會愈見吃力，痛楚亦倍覺加增，所以切忌喪失活動功能，能夠保持活動是尤為重要的。

**近年的研究顯示，臥床休息對腰背痛並沒有好處，反而臥床休息過久，會對身體有不良影響。**



# 定期運動保安康



缺乏適當運動會引致很多不良後果，例如：肌肉會消瘦，關節活動能力下降，骨質疏鬆，身體發胖及引致心臟病等，同時亦會增加腰背痛的機會。

經常進行適量運動可改善健康狀況，帶來以下益處：

1. 加強心肺功能，促進血液循環，增加體能及減低血液中的膽固醇。這是邁向強健體格的第一步。
2. 消耗體內多餘脂肪，有助控制體重。
3. 鍛鍊肌肉，保護關節，減少出現骨質疏鬆的機會。
4. 保持身體柔韌性及增加關節靈活度，延緩老化現象。
5. 運動令身體釋放一些天然化學物質，有助鎮痛，它更可舒緩緊張情緒，使人身心舒暢，同時也可增加自信，有助擴闊社交圈子及建立良好的人際關係。

另一個研究發現，「自我復健」技巧可以減低醫療成本及其他併發症的病發率。

儘管你的腰背感到酸痛，你只要改良你的活動方法，避免痛楚，那麼你就可以保持適量的日常活動及工作，以及選擇進行一些簡單的運動，例如步行或游泳。

## 運動須知

運動須循序漸進，持之以恆，才能達到治療效果。做運動前，最好先請教物理治療師或醫生，以了解自己的身體狀況。進行運動時須注意下列事項：

1. 選擇適合自己的運動，量力而為。
2. 在空氣流通及溫度適中的環境內進行運動。
3. 穿著合適的運動服裝及運動鞋。
4. 動作切勿過大或太快，特別是進行頸部、腰部及雙膝的運動。
5. 運動時要保持呼吸暢順。
6. 運動時如發覺腰背痛增加，可放緩動作或休息，若情況沒有改善，須請教物理治療師或醫生，以策安全。

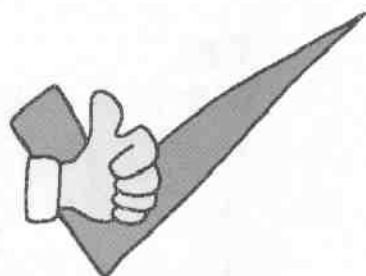
## 建議運動如下

1. **類別**：游泳、步行、踏單車、踏步、踏台階、健康舞或一些低至中等運動量的全身運動都有益處。
2. **強度**：運動至產生少許辛苦的感覺，但辛苦程度仍能夠接受。
3. **時間**：運動需要維持最少30分鐘，初學者開始時可分段進行運動，如分3段，每段10分鐘。
4. **頻密程度**：每星期最少3次。



物理治療部有針對腰背運動的詳細資料，請向物理治療師查詢。

# 運用腰背 循正途



正確使用腰背，能促進健康和保持它的良好狀態。過份的保護或使用均會增加受傷的機會和程度。正確使用腰背包括幾方面，如包括日常活動的姿勢、正確搬移物件的方法及適量的運動去加強腰和腹肌的力量，如能兼顧這幾方面，便會大大減少腰背痛的程度和復發機會。

## 腰背護理的原則

1. 不應長期固定身體於同一位置，例如坐或站立過久。
2. 腰背應保持挺直。
3. 工作、椅子和日常使用的傢具物品，必須有合適的高度和空間。
4. 應經常作適量的腰背運動以加強腰部肌肉的力量和保持其柔軟性。
5. 不應作一些過大活動範圍的動作，搬運前應作適量熱身運動。
6. 搬運重物時，要保持腰部挺直和利用大腿肌肉，以減少受傷。
7. 物件擺放的位置，必須因應其大小或輕重作適當的安排，以減少搬運時對腰背的壓力。

## 正確坐姿

1. 椅子應有合適的椅背及高度，以保持腰背挺直。
2. 坐墊應有足夠的面積來承托身體的重量和不應太厚。
3. 工作椅子可選擇有活動膠輪來增加其活動性。
4. 工作桌子的高度要適中，應有足夠的活動空間和使肩部的肌肉放鬆。

## 運動須知

1. 人生大約有三分之一時間是在睡眠的，如果睡眠不足或不能熟睡就會影響日常的工作。
2. 首先床墊軟硬要適中，能承托你的身體，以保持腰背挺直。
3. 仰臥時腰背應有平均的承托，在一般情況下，仰臥時腰背壓力是最低的；但有個別人仕因在仰臥時腰背沒有充足的承托而產生不適的感覺，他們可放枕頭於雙膝之下增加承托。
4. 在側臥時如感到不適，可利用毛巾等物品平放在腰側間，也可利用多個枕頭放在身前，以改善承托。

## 抬舉重物

1. 衡量自己提舉重物的能力。
2. 把物件抱近身體。
3. 保持腰背挺直。
4. 屈膝用大腿肌肉來幫助搬運重物。
5. 應儘量利用輔助工具以減少搬運重物的時間和次數，例如：起落架和手推車等。

物理治療部有針對腰背護理的詳細資料，請向物理治療師查詢。如背痛嚴重，你可用某些方法來控制疼痛，例如短暫休息，吃止痛藥或接受物理治療。



# 物理治療促康復

如果腰背疼痛嚴重及持續時，你可能需要接受物理治療。物理治療能幫助控制痛楚，鍛鍊體魄使你盡快回復正常生活及工作。

## 熱敷



它們有短暫的鎮痛作用，你可根據個人的需要在家中進行這些療法。

## 運動療法



運動療法可以改善不良姿態，增加肌肉的能力和柔韌性及加強心肺功能等。物理治療師會根據個別情況作出指導。

## 背骨的舒整治療法



根據國際的治療指引，舒整療法可有效地治療某些腰背痛，在腰背痛發生初期進行則更有效。舒整治療法須由受過專業訓練的物理治療師或醫生進行，因為他們有認可的專業資格以確保安全。

## 減低壓力及肌肉的張力



若有需要，物理治療師可指導你做一些呼吸和放鬆肌肉的運動，來舒緩緊張和壓力。

## 其他治療

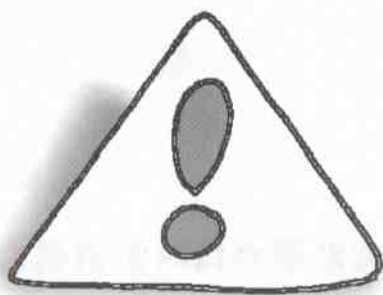


還有其他的治療方法可幫助你舒緩腰背痛，加上保持活躍及適量運動，才可促進康復。如有需要，你可與物理治療師溝通，清楚了解它們的效用。



警告訊號

提醒你



以下是腰部末端馬尾叢神經受壓的徵狀：

1. 小便困難或失禁
2. 會陰周圍感到麻痺
3. 雙腿麻痺及刺痛
4. 雙腿乏力
5. 夜間持續疼痛，難以入睡

只有極少數背患病人有以上的病徵，請勿過份憂慮。但如果出現，應立刻找醫生診治。

自我復健

辦法多



1. 不要依賴臥床休息去減輕或緩和腰背痛的程度，相反，應及早保持正常的生活及作適量的活動。
2. 避免提取太重的物品以致令腰背痛加劇。
3. 保持適當的運動量，步行、踏單車或游泳都可減輕背痛。當背痛好轉後仍應繼續保持活動。
4. 保持正面樂觀的態度，積極及活躍的生活，能加速背痛痊癒，不應過份依賴止痛藥。
5. 應考慮繼續工作，如情況許可，嘗試選擇一些較輕巧的工種作短暫適應。
6. 有耐性地去面對腰背痛，因為它可能會維持好一段時間。



## 總結



近年多項研究均指出積極面對腰背痛對康復有正面作用。背痛並非嚴重的疾病，所以千萬不要讓它困擾你。而它對你影響的多寡是在乎你處理背痛的态度，雖然你的背痛間中會有變化，但這是正常的。這本小冊子提供的資料旨在給予你正確的觀念，請你竭力維持正常的生活，積極面對及克服背痛，保持活力及繼續工作，長遠來說，身心健康是由你掌握的。