

總結

脊柱的構造相當複雜，若對腰背痛處理不當，日後將容易復發，所以應經常注意自己的姿勢。如果患有腰背痛，切勿胡亂服食成藥，更不可接受非正式治療，令病情惡化，影響日後復原的機會。



如對本冊子內提供的資料有任何疑問，
請諮詢您的物理治療師。

2010 年編印

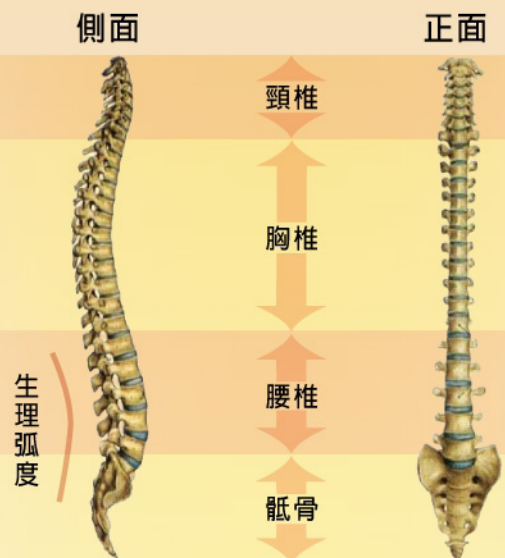
腰背痛 護理手冊



伊利沙伯醫院
物理治療部
家庭醫學及基層健康科
矯形及創傷科

腰背痛是常見的健康問題。無論是長期伏案辦公室的白領階級，或從事體力勞動的人士，甚至家庭主婦或年長者，大多會有腰酸背痛的煩惱，輕則感到十分疲倦，重則可能因神經受壓而引起長期的腰背痛，甚至下肢麻痺乏力等毛病。

病理



脊柱是由七節頸椎骨，十二節胸椎骨，五節腰椎骨及一塊骶骨組成。從正面看，我們的脊柱是垂直的；從側面看，腰間有生理弧度。椎骨之間有椎間盤，用來減低脊柱活動時的震力。椎骨之間組成的關節，配合周圍的韌帶、肌肉及神經的控制，使我們能活動自如。

如果腰間的生理弧度長期處於過彎或過直時，腰椎關節壓力便會增加，而周圍的韌帶、肌肉、甚至神經線更會變得繃緊，久而久之，便引致勞損及痛楚。此外，急促或重複性的腰背動作、過度的伸展會傷害腰背軟組織，如肌肉韌帶扭傷，腰椎關節創傷等，引致發炎和疼痛；嚴重的更會令椎間盤突出，擠壓脊髓神經或中樞神經，導致下肢疼痛麻痺甚至肌肉乏力。意外創傷導致脊椎結構受創(如骨折及椎骨移位)、脊椎病變(如強直性關節炎)、脊柱結構問題(如脊柱側彎)，亦會引致腰背痛。

成因

大多是由於意外創傷、脊椎疾病、不良姿勢、脊柱退化及工作引至的累積性勞損等。

徵狀

- 腰椎關節活動幅度減少
- 腰及下肢感到疼痛
- 下肢麻痺，甚至知覺減少
- 腳部神經反射減弱，甚至消失
- 打噴嚏及咳嗽時產生疼痛
- 肌肉乏力
- 腰背肌肉緊張

治療

藥物治療

醫生首先詳細檢查病者，再輔以X光等作正確診斷，有需要時會使用止痛藥或抗炎藥、止痛膏、鎮痛劑等來減少疼痛和心理恐懼。大部份病人經過休息後都會復原，但有部份病人因腰部的軟組織或關節受傷而需要接受物理治療來幫助康復。

物理治療

物理治療師替病者詳細檢查後，會根據其病徵找出病因並進行治療。一般來說，脈衝磁療、超聲波電療、干擾波電療、牽引法、關節舒整手法及復康運動等，均具有治療腰背痛的顯著效用。最重要是透過物理治療師的教導，腰背痛患者可以增加自我照顧的能力，及配合適當的運動，減少日後復發的機會。

預防方法

(一) 保持正確姿勢

保持正確姿勢，是指保持脊柱的自然生理弧度，令肌肉處於平衡狀態，避免關節受壓，減少肌肉及腰背周圍軟組織受傷的機會。

站姿

- 眼要平視，下巴收入，雙肩放鬆，挺胸及收腹，雙手自然垂放身旁。



坐姿

- 腰要挺直，雙腳著地，而膝關節較髖關節稍高一些最為適當。如有需要，可使用穩固的腳踏，承托雙腳。
- 椅背必須承托背部弧度。如有需要，可使用腰墊。



睡姿

睡眠時，應選擇有效承托腰部和臀部的床褥。若床褥太軟，則不能承托身體較重的臀部，令腰脊下墜；但若太硬，則床褥不能緊貼身體而令腰部弧度缺乏承托，引至背部肌肉得不到充份休息，而造成腰痛。

側睡：

- 腰要直，膝部微曲，枕頭的高度應與肩膀寬度相等，以保持脊骨成一直線。



仰睡：

- 如有需要，可用軟枕置於膝下，令腰部肌肉放鬆。



搬抬重物

- 面向及站近物件。
- 分開雙腳至肩膊闊度，並站穩。
- 半蹲跪，保持腰部挺直，將物件盡量靠近身體。
- 收緊腹部，利用雙腿發力，挺直腰背將物件提起。
- 應踏步轉身。



- 拿取高處物件時，應站於堅穩的腳踏或梯子，令物件貼近身軀及置於肩膊與腰間位置，切勿拗腰拿取。
- 必須量力而為，如物件過重，應找其他人幫助，亦可借助手推車。



(二) 日常護理

- 漱口時，應用單手按面盤，以支撐身體重量，令背部肌肉放鬆。
- 洗頭時，應站於浴缸內，避免過度彎腰。
- 整理鞋襪，應坐穩椅上或用半蹲跪姿勢。
- 避免穿過高的高跟鞋（超過兩吋）。
- 從低處提取物件，以半蹲跪姿勢，避免彎腰。
- 使用手推車搬運物件時，應向前推，千萬不要用力猛拉。



- 懷孕期間，應注意正確姿勢，避免令身體重心前傾，增加脊柱負荷，亦應進行適量的運動，如有需要，應請教物理治療師學習有關產前和產後的運動。
- 照顧小孩時，可考慮跪下，避免彎腰。



- 控制體重，避免過胖，以減少對脊柱和關節造成巨大的負荷。如有需要，應請教醫生、物理治療師或營養師，從節食和運動兩方面著手。
- 駕車時，應調較椅子，確保雙膝微曲，椅背應調較至背部有足夠承托，如有需要，用腰墊承托腰部。



- 避免長時間固定工作姿勢，應間歇改變姿勢。站立時，可把一隻腳交替踏在矮凳上。
- 進行電腦工作時，身體必須正向屏幕及鍵盤，避免扭轉側身。
- 運動前應先作熱身，以減低背部受傷機會。游泳及腰部的保健運動，對治療及預防腰痛，最為有效。

(三) 腰部保健運動

背部伸展

- 仰臥，屈曲雙膝，雙手放於身旁，雙膝向左右擺動，使大腿盡量觸及床面，維持5秒，然後放鬆。
- 重複10-20次。



- 俯臥，手著地，上身向上撐，維持5秒，然後放鬆。
(注意：盤骨緊貼床上)
- 重複10-20次。

- 仰臥，屈曲右腳，手抱膝提至胸前，維持5秒，然後放鬆。
- 重複10-20次。
- 左腳重複以上運動。



下肢伸展

- 坐於床上，左腳伸直，腳尖向上，右腳放鬆，腰部挺直，身體前傾，至大腿後有拉緊感覺，維持10秒，然後放鬆。
- 重複10-20次。
- 右腳重複以上運動。



- 面向牆站立，左腳踏前，右腳伸直放後，腳跟著地，身體向前傾至右小腿後有拉緊感覺，維持10秒，然後放鬆。
- 重複10-20次。
- 左腳重複以上運動。

腹肌鍛鍊

- 仰臥，屈曲雙膝，手放於腰背後，收緊腹肌，使腰背部壓於掌上，維持5秒，然後放鬆。
- 重複10-20次。



- 仰臥，屈曲右腳，左腳伸直及提起約離床一呎，維持5秒，然後放鬆。
- 重複10-20次。
- 右腳重複以上運動。



背肌鍛鍊



- 雙膝屈起，手放兩旁。提起臀部，維持5秒，然後放鬆。
- 重複10-20次。

- 俯臥，右腳提起約離床六吋，保持膝部伸直，維持5秒，然後放鬆。
- 重複10-20次。
- 左腳重複以上運動。



大腿肌鍛鍊

- 站立，背靠牆，雙膝屈曲，維持5秒，然後伸直雙腳。（注意：背部緊貼牆）
- 重複10-20次。



建議以上運動每天做一至三組。