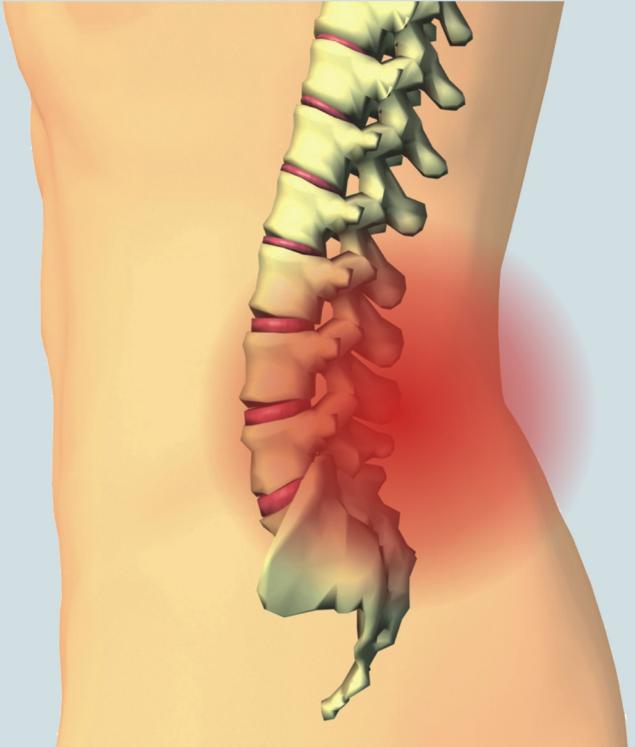


下背痛的物理治療



■ 什麼是下背痛？

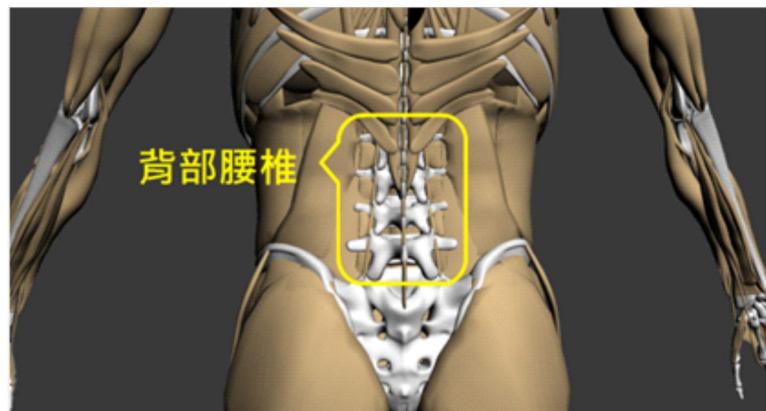
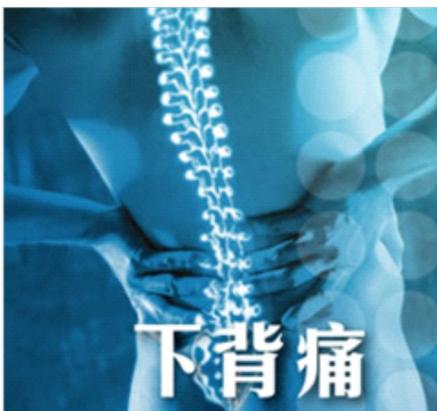
下背痛是一個疼痛的症狀，而下背痛的成因又主要分成兩個觀點來解釋：

1、姿勢性下背痛：

長期過度的脊椎前凸引起下背痛。而造成腰椎過度前凸的原因為腹部及臀部肌肉無力、腰部肌肉太緊、骨盆前傾、體重過重或是懷孕婦女、穿高跟鞋等緣故均會造成下背痛。而重複復發生的下背痛可能是因為長期姿勢不良所引起。

2、動作性下背痛：

腰薦椎的動作對疼痛敏感組織產生刺激所引起的下背痛。諸如：退化性關節炎伴隨骨刺的形成、椎間盤退化使椎間盤空間變小（好發於腰椎第4節到薦椎第1節之間）、椎間盤突出、脊椎關節滑脫症、脊椎狹窄等。動態觀點所引起的下背痛常常因壓迫到神經，因此會伴隨一些下肢痠麻、無力、抽筋的異常感覺，並且走路會一跛一跛的無法走遠。



■ 下背痛的物理治療

治療
步驟

- 1/ 热敷15分鐘(深層熱或淺層熱)放鬆患部周圍軟組織及肌肉，並且增加血液循環。
- 2/ 進行腰椎牽引使椎間盤內壓力降低牽張軟組織，並且能夠使椎間盤突出復位。
- 3/ 利用中頻干擾波，促進血液循環使關節內營養物質增加，減少拉腰之後腰椎的痠痛感。

急性期的病人會給予冰敷15分鐘及中頻干擾波減少患部的疼痛，受傷後的第一個禮拜外出行走時需穿著束腹固定腰椎，避免再次受傷！

密集性的下背痛物理治療30%的病人會在1週內有好轉的跡象，60%的病人會在6週內復原，90%的病人會在12週內康復，但是下背痛因工作及疲勞容易再復發，下背痛減輕後，建議1個月可來進行6次下背痛追蹤治療。

■ 下背痛的居家運動

		腰椎前凸、脊椎關節滑脫症、脊椎狹窄、長骨刺	腰椎後凸、椎間盤突出	
疼痛好發動作	伸懶腰的動作較容易引起疼痛			
運動項目	(1) 平躺的姿勢下，膝蓋彎曲（降低腰椎前凸），若感到疲倦可將枕頭放在膝蓋下，維持躺姿20分鐘。 (2) 仰臥起坐：平躺膝蓋彎曲，手平放身體兩側，坐起時手指向前碰到膝蓋即可，維持此姿勢10秒再慢慢躺下去，來回重複10次。 (3) 膝靠胸運動：平躺膝蓋彎曲，將雙膝抱至胸前，要有感覺腰部及臀部腿後肌肉有被拉緊的感覺，如果沒有太大的感覺可以先將一肢腳抱向胸前，另一腳維持原姿勢。一天做2個循環，一個循環做10次，每次抱膝需維持10秒鐘。 (4) 手指碰腳趾：長坐在床上，膝蓋打直，手向前伸，腹部收縮，伸展腰背部及大腿小腿後側肌肉。 (5) 抬屁股運動（架橋運動）：平躺膝蓋彎曲，屁股抬起，並且要感覺屁股（臀大肌）有在出力，維持5秒鐘後慢慢放下，一天做2個循環，每個循環做15次。		(1) 趴姿，以雙手手肘或是手掌將上半身撐起，維持此姿勢5~10分鐘（量力而為），背部肌肉要維持放鬆。 (2) 強化背肌：趴姿只用肚子及下肢貼住床面，上肢向天花板抬起，類似小飛機的姿勢，撐起一次維持10秒鐘，再慢慢放下到床面，持續做20~30次。 (3) 站姿伸展：雙腳站立與肩同寬，手扶腰上，手指放腰後將上半身往後彎，膝蓋要維持伸直不能彎曲，此動作要持續做10次。 (4) 膝靠胸運動：平躺膝蓋彎曲，將手放置大腿後側，先將一肢腳抱向胸前，另一腳維持原姿勢，快靠近時輕微加壓讓膝蓋更靠近胸部，維持1~2秒後就回到起始位置，一天做2個循環，一個循環做10次。	

■ 日常生活需注意的事項

- 1、堅實的床：榻榻米或硬板加一海綿床墊，能讓脊椎維持在正常曲線位置。
- 2、良好的睡姿：側睡，下肢屈曲讓手可以碰到膝蓋，屁股向後傾，若腰很細可在床面與身體間加墊子以免身體側彎。平躺睡姿需在膝蓋下墊枕頭，使膝蓋可以稍微彎曲。
- 3、從床上爬起時，應先轉位成側躺姿勢，腳先移下床後用手將身體從一側撐起。
- 4、坐姿的椅子盡量選擇有靠背者佳，在工作時盡量將椅子移靠近工作檯面，維持上半身直立的姿勢，並且避免久坐，30分鐘需起身活動伸展。
- 5、從椅子起身時，身體重心需往前移動再站立起身。
- 6、長時間站立時，膝關節稍微彎曲，骨盆稍微向後傾，讓腰部肌肉不會過於緊繃。
- 7、從地板上撿東西時，讓身體接近物品，一腳前一腳後，使物品位於兩腳之間再撿，減少背肌過度收縮。
- 8、轉身時盡量整個身體同時轉，不要只靠上半身轉身拿東西，避免轉身帶給椎間盤過大的壓力。
- 9、向前彎曲搬地板上的重物時，應將兩腳分開約45公分，一腳膝蓋著地，保持背部平直，物品要盡量靠近身體，起身時兩腳用立站直減少腰椎的負擔。

