

# 下背痛病人需知

110.01 制定

下背痛的病因：可能是肌肉、韌帶、椎間盤或關節疾病造成，但常常不至於有明顯的構造變化產生，所以不易明確找出原因。下背痛的癒後往往不錯但卻常會復發。

以下分為三部分：①姿勢、②運動及其③他注意事項介紹，持之以恆應可減少復發機會。

## 一、姿勢：

下背痛患者常見不良姿勢。因為這些患者常在疾病初期為了減輕疼痛而採不良姿勢或跛行。然而，任何不良姿勢一旦維持一段時間，即可能對肌肉和韌帶造成異常的壓力負荷，最後造成更嚴重的腰酸背痛。所以瞭解並查出不良姿勢是治療的基礎。

### 1.彎身：

彎身時，先彎曲膝蓋，再輕輕將上背部向前彎。千萬不可將膝蓋打直彎身



### 2.蹲下：

蹲下時，先彎曲膝蓋，再慢慢地以雙腿支撐體重蹲下。蹲下來可以將一隻腳放在臀部下面，以保持平衡。



### 3.站立：

站立時應雙肩平齊，可輪流將一隻腳擱在矮凳或踏板上。



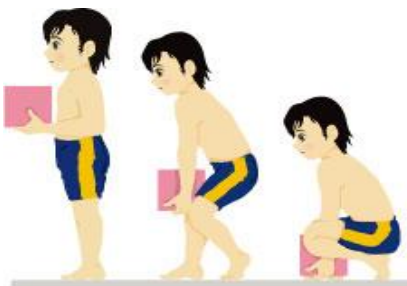
### 4.單手搬運：

拿手提箱時，先彎曲膝蓋，然後稍微彎身拿起，一段時間後再換手提。



### 5.雙手搬運：

先蹲下身體靠近物品，使用雙手均衡施力，再慢慢站起來，用雙腿而不是背部力量舉起重物，避免彎腰。搬運時物品儘量靠近胸腹，不可同時舉起及轉身，要分兩段作。



### 6.坐姿：

最佳的坐姿是席地而坐，雙腿及雙手交叉。如此可以減少對背腰部的壓力



# 下背痛病人需知

110.01 制定

## 7.駕駛姿勢：

將座位向前移，使膝蓋高於臀部。長途駕駛要分段下車伸展身體。



## 8.辦公桌坐姿：

雙腳放在矮凳上，使膝蓋高於臀部，背部靠近椅子後方，並在下背處放一小枕頭。



## 9.睡姿：

平躺，在頭及膝蓋下各放一枕頭，或是側躺、雙腳彎曲，在二膝間夾枕頭。



當背痛時應避免俯臥



## 二、運動：

運動的目標有二：強化腹肌及背肌，腹肌是人體舉重時的荷重的肌肉，背肌可維持正確姿勢，且可緩衝震盪。良好肌肉有助於防範背痛或下背症狀的惡化。運動時宜輕緩開始，每天作2回，每回10次，然後逐漸增加。如果運動後會使疼痛加劇，則應停止該項運動。

## 1.彎身運動：

坐在椅子或床緣，彎曲身體到雙手觸地，停住六秒再抬起。如觸不到地，則做到不會痛的角度即可。



## 2.傾斜骨盆運動：

平躺，雙膝屈曲、縮緊臀部和上腹部肌肉，用下背部去抵住地板，停住六秒，再放鬆。



## 3.改良式仰臥起坐：

平躺，雙膝屈曲，然後抬頭及肩膀，以雙手去碰膝蓋，停住六秒，再躺平。當能輕鬆完成時，雙手改成抱在胸前，抬起軀幹，再來則是雙手交叉放在腦後，抬起軀幹。



# 下背痛病人需知

110.01 制定

## 4. 伸展運動：

平躺，雙膝伸直，用雙手抱住一腳膝蓋後側拉回向胸前，停住六秒，再換另一腳。最後抱住雙膝拉向胸前，停住六秒。



## 5. 改良式伏地挺身：

俯臥，用雙手撐地抬起下半身，背部放鬆，使腹部儘量平貼床面，停住六秒再躺下。

### 注意：

- 如果引起背部疼痛，應馬上停止。
- 剛開始時可先用手肘撐起，再慢慢將手撐直。



## 6. 俯臥抬腿運動：

俯臥，將一腿伸直完全抬離地面約十公分，停住六秒，再換另一腿。做完後，改成仰臥，將膝蓋拉向胸前。（如前 4. 伸展運動）



## 7. 仰臥抬腿運動：

平躺，將雙腿抬起約十公分，停住六秒，再放下。做完後，將膝蓋拉向胸前（如前 4. 伸展運動）。

### 注意：

- 如果引起背部疼痛，應馬上停止。
- 剛開始時可先抬一腿，再進步到抬雙腿。



## 三、其他注意事項

1. 背架：除非醫師指示否則不可長期穿戴，只在背痛加劇或從事可能引起背痛動作時才可使用，有關的動作應詢問醫師或復健治療師。
2. 鞋子：有避震效果的鞋墊可減少震盪，減輕疼痛，鞋跟不可太高。
3. 肥胖：肥胖會導致姿勢不良，宜減重。
4. 運動：游泳是很好的運動，背部負荷較小；騎低手把自行車會因姿勢不良而疼痛。在公路長距離慢跑也會因震動而引起疼痛；而打太極拳可以伸展肌肉，也是不錯的運動。
5. 熱療：適度的熱療可減輕疼痛，如泡熱水澡或用熱敷墊熱敷亦可。但溫度不可超過 40°C 以免燙傷皮膚。
6. 床鋪：避免使用軟床對背部沒有支撐作用。起床時並應注意下列事項：首先將雙膝彎曲，然後改成側躺，並翻滾使雙足到床緣再用雙手撐床坐起。注意在所有動作中皆應維持背部平直。
7. 座椅：避免採用低軟座椅，在站起時較不容易且背部壓力會增加，故使用高椅背設計並有靠背者為佳。

