

懷孕時的腰痛與背痛

[發表醫師] :徐明義 醫師(婦產科)

[發布日期] :2005/1/25

一個新的生命在母親的體內成長，在許多方面會形成母親的負擔，懷孕造成的生理上特殊狀況，常讓孕婦不適，其中最常見的狀況是腰背疼痛的問題。根據統計，約半數以上的孕婦在懷孕期間會有不等程度的腰痛或背痛，尤其在懷孕前就有腰背疼痛病史或多產次的婦女更容易發生。懷孕造成疼痛通常是局部的疼痛，但是疼痛的部位各有不同，發生的比率最常見在恥骨聯合(77%)、鼠蹊部(53%)、薦腸關節(42%)、尾骨(33%)，偶而會痛到上肢，很少痛到膝蓋以下。懷孕的腰痛與背痛通常發生在懷孕六個月以後，雖然產後會得到紓解，但也有可能持續到產後半年。懷孕時的腰痛與背痛的原因並不是十分明確，但整體而言，主要的理由一方面懷孕時的荷爾蒙的變化減低關節的支撐力，另一方面懷孕時胎兒成長與體重的增加對孕婦造成的重力負荷，兩者合併作用使得孕婦關節與肌肉承受龐大的壓力，造成腰背的疼痛。

一、 懷孕時腰背的疼痛的原因

1. 腰椎的功能： 腰椎是人體脊柱的下半部份，下聯著薦骨與腸骨結合而成的骨盆腔，腰椎的主要功能是支撐脊梁，承擔身體的重量，腰椎由 5 節腰椎骨及中間的椎間盤所構成，骨質結構的腰椎骨是人體中最大的脊椎骨，而椎間盤是堅韌而柔軟的組織，任務是將腰椎固定但又讓腰部可以彎曲、伸直、或左右移動，而這些功能又需要腰椎旁及骨

盆腔的肌肉配合。腰椎分為兩個功能性的部份，前半部主要支撐重量，後半部主要保護在脊椎內的神經，過度的壓力可能造成腰椎的壓迫及相關肌肉的疲勞產生腰背的疼痛。

2. 懷孕時的荷爾蒙的變化與腰背的疼痛：懷孕時造成腰痛與背痛的荷爾蒙的變化主要是鬆弛素(relaxin)，鬆弛素的主要作用是讓關節更加放鬆，使得骨盆腔更有彈性可以擴大，以適應逐漸增大的子宮及利於承受生產時的骨盆腔壓力，因此在懷孕時鬆弛素會增加到平時 10 倍以上的量，在懷孕 38-42 週達到最高，而這種結果也相對造成關節，尤其是脊椎骨、椎間盤、韌帶間支撐身體力量的不容易維持恆定，增加外力對骨盆腔的壓迫，這種鬆弛作用對於經產婦的效果大於初產婦，這也是為何經產婦更容易發生腰背的疼痛的理由。

3. 懷孕時的重量負荷增加與腰背的疼痛：要支持人體的正常姿勢，需要有良好的功能的支架，而這個支架的主角就是脊椎，懷孕時的婦女除了要承擔新的生命在子宮內逐日成長外，孕婦本身也會有體液及羊水的增加。正常的孕婦在懷孕過程會 10-12 公斤以上，這些負擔，在孕婦站立時就要由骨盆腔及腰椎來承受，當然會造成孕婦生理上的壓力，甚至病理上的變化。懷孕 12 週以後，子宮就不單只在於骨盆腔之內，會往上往前進入腹腔內，腹部的肌肉也開始承受張力，而孕婦女需要改變姿勢來承擔額外的重量，腰椎承受的壓力也隨著增加，發生與腰背的疼痛的機會也必然增加。

二、懷孕時腰背的疼痛的種類

1. 恥骨的疼痛：恥骨部位的疼痛在懷孕最常見，最主要的理由也是由於鬆弛素的作用加上骨盆腔內的壓力增加，持續的懷孕壓力，可以讓恥骨聯合的間距由懷孕前的 0.5 mm 到生產時的 12 mm，這種強大的牽引力量是造成懷孕與恥骨的疼痛的主要原因。

2. 腰痛：懷孕時的下背疼痛主要在腰部，有時疼痛會輻射到臀部及大腿背側，這種疼痛容易發生在腰部承擔過多重量之後，站立太久，走路或提重物後會較明顯，而真實發

生壓迫性的坐骨神經痛機會很小。

3. 腰部下的薦腸關節疼痛：薦腸關節位於腰椎下構成骨盆腔的薦骨與腸骨的聯合處，有時會疼痛會輻射到下肢或臀部深處，疼痛的部位低於腰部，比單純腰痛更常見，然而有 20-30% 的孕婦同時有薦腸關節疼痛及腰痛。薦腸關節疼痛及腰痛容易發生在持續站立或行走之後，有時也會發生在晚上睡覺轉身的時候，身體彎曲或站立時疼痛較為明顯，薦腸關節疼痛通常比腰痛持續的時間更長，生產後疼痛的期間也會比較久。檢查薦腸關節疼痛可以讓孕婦平躺，一隻腳放平，另外一隻腳彎曲成 90 度，然後檢查者以一隻手穩定骨盆腔，另外一隻手輕壓彎曲的腳，患者通常會產生薦腸關節的疼痛。

4. 睡前的疼痛：疼痛只發生在臨睡前要躺下之時，有時同時伴有薦腸關節疼痛或腰痛，有些學者認為這是因為骨骼肌肉系統因為一整天的活動造成的疲倦，使得晚上就容易疼痛，因此這種疼痛可用較多的休息來舒緩。

三、懷孕時腰背的疼痛的預防

1. 懷孕前的預防：由於原本就有背痛或者腰痛病史的婦女在懷孕後問題加重的可能性很高，因此對於這些婦女或者曾經在懷孕期間有下背痛的病史的婦女，在懷孕前最好能夠經過詳細的評估，了解下背痛的情況與原因，並且徹底的治療，以免懷孕時再度發生，對於一般婦女，懷孕前如果能多運動(如有氧舞蹈)，也可以減少懷孕時腰背的疼痛的發生。

2. 減低腰椎及骨盆腔的負擔：日常生活不要在站立時提太重的物品，姿勢變動(如躺下、蹲下、或起立時)最好能用雙手支撐，減輕腰部的負荷，盡量不要爬樓梯，蹲下來抱小孩要特別注意不要立即站起來避免受傷，穿襪子時應該將腿抬起不要彎下腰穿；懷孕應該適度控制體重的增加，不要過重；可以買懷孕專用的托腹帶降低腰部的壓力減少腹部的外凸，對於需要長時間站立或者走路的孕婦使用托腹帶是很好的選擇。

3. 增強肌肉的支撐能力：許多為孕婦設計的運動(例如騎腳踏車、游泳、平躺的腰部肌肉運動或趴行伸展的運動)，可以增加腹部與背部肌肉的強度，懷孕時運動要注意的原則時不要增加骨盆及腰背的壓力(如爬樓梯或提重物)，適度而正確的運動可以減低疼痛的發生。

4. 正確的姿勢：主要保持脊柱的自然位置，避免身體有過大的伸展或彎曲的動作，不要長久站立，站立時不要傾斜，穿舒適的鞋子，不要穿高跟鞋；坐下時椅子能有靠背，背部緊貼椅背，最佳坐姿上半身與大腿行成角度維持約 110 度，可以放個凳子把腳墊高，腰部可以放個腰墊；躺臥都要保持正確生理姿勢，減低腰部及背部的壓力，懷孕後期睡覺可以左側躺，如果平躺時可以在膝蓋下放置小枕頭。

5. 充足的休息：充足的睡眠可以讓肌肉得以恢復，若有腰背的疼痛發生最好能坐下來或者躺臥休息，避免持續性的壓迫。

總而言之，一般認為懷孕時腰背的疼痛主要是鬆弛素造成關節間韌帶的鬆弛再加上重量的負荷增加所致，通常不建議使用止痛藥物治療，疼痛時可以利用局部的熱敷或冷敷或者冷熱交替來紓解，懷孕時的腰背的疼痛處理原則主要在於預防及適當的運動，如果能懷孕前防範及懷孕時注意上述要點，應該能將懷孕時的腰背的疼痛發生的機會降到最低。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。