

下背痛治療新知

[發表醫師] :邱俊傑 醫師(運動復健中心)

[發布日期] :2008/5/20

常聽病人說「醫生啊，我的背痛怎麼都好不了？」很多病人在吃藥和做復健之後，背痛的確有明顯的改善，但有些人的背痛改善到某個程度後，就不再進步了。

因此在門診中常可聽到病人抱怨說「醫生啊，腰沒法子彎了，彎久了就會痛。」「拖個地、抱小孩之後，腰酸到直不起來。」「我現在都不太能搬東西，好像隨時會閃到腰似的。」病人的反應，顯示出日常生活中有許多地方還是處處受到背痛的困擾，痛起來時很難過，但就是好不了，求助於醫生，醫生通常會告訴你「要多做運動，多做背部運動。」

的確，正確地練習背部和腹部的肌力和肌耐力，可能是改善上述問題最好的方法。許多醫學研究報告指出，正確的背痛運動是控制慢性下背痛、也是預防背痛反覆發作最好的治療方法。

近年來，醫學上許多新的研究讓我們對下背痛有更多瞭解，茲在此介紹如下：

第一：核心肌群的觀念。什麼是「核心肌群」呢？簡單的說就是一群負責保護脊椎穩定、不痛的重要肌肉群。深層的核心肌群，是指圍繞在脊椎體周圍（多裂肌）和深層的腹壁肌肉（腹橫肌）。當這個系統正常收縮運作時，可以維持脊椎的穩定，增加對脊椎的支

撐性，分散脊柱所受到的負擔，減少椎間盤受到的壓力，使你在日常生活的彎腰、拖地、抬重物時，能維持脊椎穩定，不移動、不滑動，不會去牽扯那些會造成背痛的組織，也可以減少椎間盤所受到的壓力。

當這個系統正常時，它可以隨時隨地保護脊椎，所以我們稱它是「人體天然的鐵衣」。這件鐵衣受到大腦很精巧的控制，在不知不覺中，透過下意識的控制，隨時地在保護你的脊椎。

第二：不幸的是，當你發生閃到腰、椎間盤突出症或是慢性下背痛時，你的核心肌群會受到抑制，而失去了保護功能。即使經治療後背痛的感覺已經消失，但大部分人核心肌群保護脊椎的功能，仍不會恢復正常。這也是為什麼稍微過重的日常勞動就會痛、背痛總是沒辦法完全好、會反覆發作的原因。

失去了核心肌群保護的脊椎，隨時隨地都在承受比過去大上數倍的壓力，日積月累後脊椎和椎間盤也會受不了，核心肌群功能異常的病人，其日後退化性的病變，如骨刺、脊椎腔狹窄、坐骨神經痛等問題的機率會比正常人大很多倍。失去保護的脊椎所受到的傷害是日積月累的，所以隨著年齡越大，疼痛發作的次數會越來越頻繁、越來越嚴重、也越來越難好。

第三：可喜的是，我們可以藉由核心復健運動，來恢復核心肌群的正常功能。不僅可以有效改善背痛。另外，根據研究報告，約可減少 **70%** 的背痛復發率。從這個角度來看，核心復健運動可以補強藥物和一般復健治療之不足，使你的背痛傷害達到更完善的治療。

!!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。