

揮別下背痛夢魘！萬芳醫院引進 **Pilates** 柏拉思核心復健透過核心運動 治療 **74.3 %** 頑固性背痛改善～

〔 發表醫師 〕 :邱俊傑 醫師(復健科)

〔 發布日期 〕 :2003/8/29

在門診就診原因中，背痛的問題是僅次於感冒而排名第二的因素，也是員工病假生產力下降的主因之一。背痛問題不僅對個人生活影響甚大，所造成的社會成本更鉅，而且在治療處理上，一直是醫學界很棘手的問題。萬芳醫院復健科邱俊傑醫師特別引進「下背痛核心復健計畫」及「**Pilates** 核心運動器械」，藉由新的治療觀念和方法，提供病患與歐美復健醫學中心同步且更高品質的醫療服務。

案例中李小姐因為一場車禍，八年來背痛的問題一直困擾著他，也因為背痛，這幾年來從沒有一天睡好過，爲了這個問題，李小姐以往固定每週要去整脊 **1～2** 次，但總是無法擺脫隱隱作痛的感覺；後來接觸核心復健運動後，很快的在幾次課程後，發現自己背痛的狀況改善了，更意外的是睡眠可以一覺到天亮，這是幾年來未曾有的感受。

曾先生患有腰椎第四、五節椎間盤凸出症，導致坐骨神經痛，腿部常有酸麻的情形，造成曾先生無法長途開車，彎腰久了就會痛，曾經試過各種治療，症狀進步到了某個程度便無法突破，直到接觸核心復健運動之後，運動期間酸麻的感覺都沒有再出現了。

萬芳醫院核心復健課程自七月至今初步結果顯示出，**43** 位慢性下背痛患者，在經過六週的核心復健運動後，有 **74.3%** 的患者有明顯的進步，總體平均來說疼痛程度改善 **38%**，日常生活工作能力及生活品質可改善 **66%**，其中改善最多的是疼痛情況、睡眠品質、社交生活的提升及工作家事的能力。下背痛對日常生活影響甚鉅，痛起來的時候，可能彎腰彎不久、沒辦法拖地、抱小孩，無法久站、久坐，無法運動、睡眠品質不佳等等。另外國外研究也顯示，經過核心復健運動後可降低 **70%** 背痛的復發率。

萬芳醫院復健科邱俊傑醫師表示，運動治療在背痛復健中佔有極重要的角色，是治療背痛、預防背痛復發重要的一環。由於近年來，學者們發現慢性下背痛和復發性下背痛的關鍵問題，在於深層核心肌群的動作控制（**motor control**）發生障礙，而失去了保護及維持脊椎穩定的能力。而「核心復健」就是根據這些醫學新知發展出來，針對恢復下背痛病患正常核心功能、改善背痛和預防背痛復發的運動治療計畫與觀念，這是目前美國治療背痛的主流觀念之一。**Pilates**（柏拉思）核心復健器械是目前在歐美極為成功且受歡迎的運動器械，目前在歐美許多復健醫學中心，常使用這套器械為病人復健，這其中也包括芝加哥復健醫院，該院核心復健計畫也搭配 **Pilates** 核心復健器械，其治療效果良好並頗受歡迎。萬芳醫院不僅引進芝加哥復健醫院的核心復健課程，更自美國採購整套 **Pilates** 核心復健器材，讓萬芳醫院成為國內唯一採用與歐美復健醫學中心同等級核心復健器材的醫療院所。

背痛運動在治療上佔有很重要的角色，萬芳醫院復健科針對不同背痛族群，開辦「下背痛核心復健班」、「長青核心復健班」、「**Pilates** 健身班」，期望透過專業醫療設計的運動課程，改善背痛、預防背痛復發的效果，提供臺北市民更完善的治療及更高品質的醫療服務。

!!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。