

如何預防及治療

• 下背痛 •

復建科主任張肇民醫師



人一生當中或多或少都會經驗到幾次下背痛，有時候休息幾天，症狀即大有改善；有時候却痛得受不了，症狀又拖拖拉拉了好幾個星期，並且偶會加劇，造成生活上相當的不便。護理工作者在下背痛的病人當中，是屬於“中度危險性”的族群，所以適度的了解如何防治下背痛，對例行的護理工作當可更為勝任愉快。

急性發作的下背痛，較常見的是背部的扭挫傷，或可細分為背肌的挫傷，及腰、薦椎關節脫垂合併附近韌帶的拉傷，有時候要分辨此二者並不容易。病因常是由於不良的工作姿勢一過度彎曲或是扭曲了背一搬重物時却無適當的著力點，或者純屬意外。預防之道，首先要養成良好的工作姿態，同時要配合自己的體型，預估工作的困難度及其可能造成的下背受傷而加以避免。譬如說：如果是位身材高大肥胖，却又無法行動，處處要依賴他人照顧的病人。護理上儘量請其他護理伙伴或是病人家屬幫忙翻身或搬運，如果真的找不到幫手，要分段將病人移向床邊，靠近自己，再來做護理。如此可以避免過度的彎腰和伸直手臂，因為這樣的姿勢正是最容易受傷的姿勢。再舉個例子：如果在開刀房

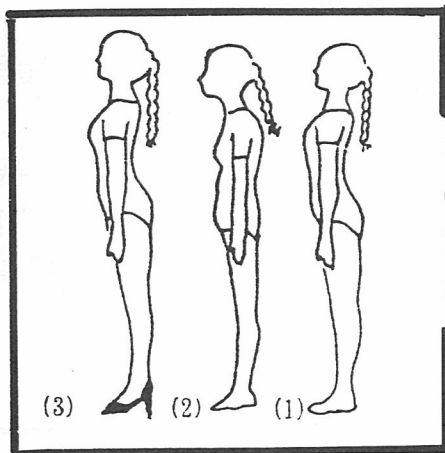
工作，需要較長時間的站立，這時候不妨準備個磚頭置於腳前，當兩腳輪流站立而腰背部仍漸感酸疼時，就可以將腳輪流踩踏於磚頭上。由於薦椎部前傾可以減少腰椎的前凸，進而減少腰背部的壓力及肌肉工作，進而減少下背痛的發生。

以下是產生「腰酸背痛」的錯誤姿勢及應有的正確姿勢簡介，大家可以觸類旁通，以至於工作中類似的狀況要儘量姿勢正確：

正確的站立姿勢：

- 縮下頷。
- 背部挺直。
- 雙肩向後拉。
- 挺胸收小腹，使下背部變平。
- 兩腿略分開，膝蓋微微彎曲。





不正確的站立姿勢

- (1)腰部過份往前挺直。
- (2)彎腰駝背。
- (3)穿過細過高的高跟鞋。

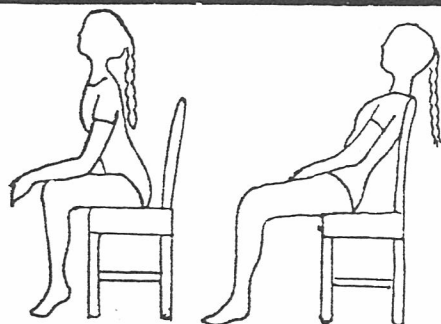
正確的坐姿

- 要掌握正確的坐姿首先要選擇適當的座椅。
- 座椅應有相當高度的靠背，使上半身能獲得支撐。
- 椅座不宜太長或太短，必須臀部能儘量坐在椅座的內緣，而膝部不會緊靠椅座前緣為適當。
- 椅腳不可太高或太低，坐下時以膝部略高於髖部為最佳。



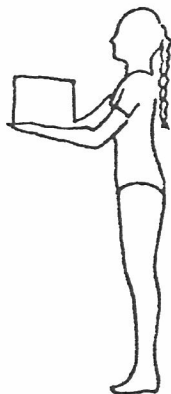
座椅太高時，

- 應該拿小凳子墊在腳下，以避免上半身過度前傾。
- 或是雙腳交叉可以有相同效果。



不正確的坐姿

- 上半身前傾或是斜靠在椅背上。
- 剛開始可能覺得舒服，一旦久坐會造成腰背前凸及背肌過勞。



- 抱東西時不宜高舉雙手或是離開身體太遠。
- 不要抱東西重疊過高或是不整齊，以致於要小心東西是否會摔落，常常會造成腰背的扭傷。



- 抱東西越靠近身體越好，重量亦不宜太重。



- 撿東西時，要走過去蹲下來撿。



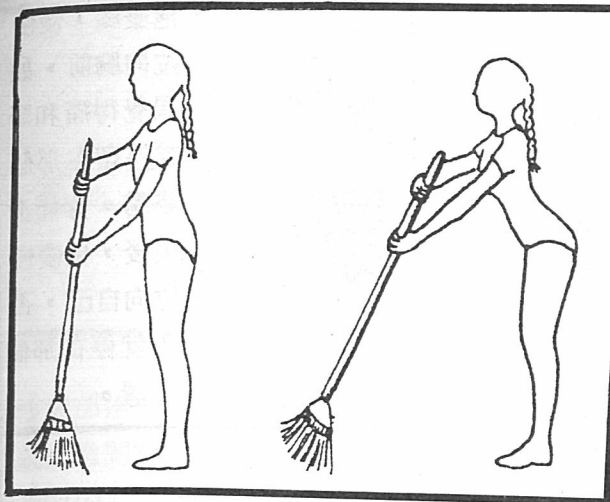
- 提重物時要兩腿分開，腰保持直立，利用兩下肢的力量站立起來。
- 抱起小孩時也是要用同樣的方法。



- 咳嗽或打噴涕時，要將兩膝及髖關節彎曲，以減輕腹、背所受的壓力。



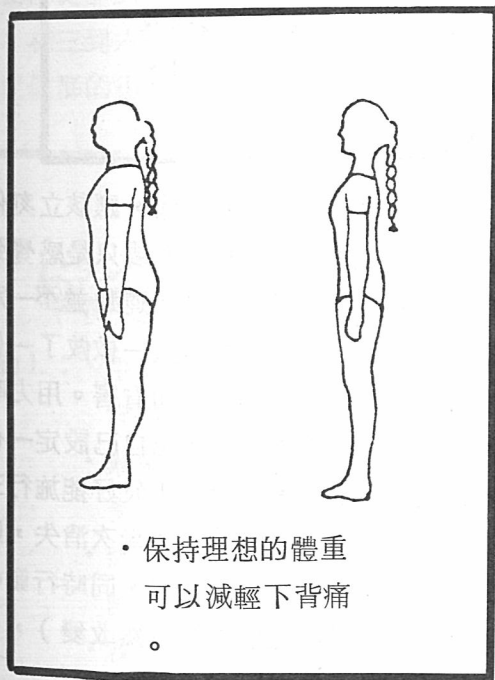
- 登高取物時，要用東西墊高自己。
- 不可蹬著腳尖或是伸長脖子，仰著頭，或是過度伸直雙手做事。



- 掃地或相似的工作時，應避免彎腰前傾。
- 爲了保持正確的姿勢，常常要選擇加長的掃柄。



- 長久站立做事時，要輪流將腳踩在腳墊上。



- 保持理想的體重可以減輕下背痛。

急性下背痛一旦發生，臥床休息常可以達到症狀的緩解，百分之九十以上的病人，在一星期內都可解除疼痛。其中視病情需要可給予口服止痛劑或肌肉鬆弛劑，或是施予物理治療。熱療對於短時間的減少疼痛及解除肌肉緊張有相當的幫助，一般的錯誤觀念是使用時間過長或過短，或是使用的頻度過少。熱療以溫熱爲原則，使用時一次二十至三十分鐘可以得到相當的療效，使用時間過長，不但無益反而有害。急性期爲了能使肌肉鬆弛，幫助迅速復原，熱療可以每隔二～四小時使用一次，疼痛減輕後可以漸漸減少使用次數。很多人以爲一天一次即已足夠，其實在疼痛當時，重複的熱療如果能減輕疼痛，則不嫌太多。雖然很多人明瞭休息的重要性，可是爲了工作的關係無法獲得充分的休息，這時候使用軟背架或背托以達到局部支撐休息的效果，結果十分良好。只可惜軟背架無法租用，因背痛短時間即可過去，臨時購買如無現貨常顯得緩不濟急，或是不合經濟原則。但是如果是常犯的病友，準備一付軟背架在急性期使用，可明顯地減少疼痛的程度和時間。

大家現在都已明瞭休息的重要性，但是有些病人常會抱怨在急性期，這樣睡也

不對，那樣睡也不好，也就是說躺著仍然很痛。一般來說，在這樣的情形下，病情可能不祇於腰背的扭挫傷，需找醫師做進一步的檢查。其實，有一個情況也容易造成以上的現象，那就是急性背痛時，常會造成不當的肌肉痙攣，如此會造成姿勢改變，因此平常所習慣的睡姿，有時會顯得不適當，這時候請儘量利用枕頭、棉被來支撐自己，使背部、腹部和腿部因有良好的支撐而放鬆，自然疼痛也就會減輕了。有一種姿勢，於急性背痛時可以拉張並鬆弛背肌，以達到減輕背痛的目的，那就是膝胸式的姿勢，同樣地，使用足夠的支撐物於腹部，也是非常重要的。一旦背痛較輕後，就可以回復到習慣的睡姿了。

另一個常見的錯誤是病人於急性背痛時常會問醫師，有什麼運動可以減輕疼痛，其實急性期時運動是一種禁忌。運動常是針對下背痛常常發作的病人，或是其它病況，如椎間板突出的病人，爲了防止再犯而施行的。不過在亞急性時，也就是背痛一、二天後，躺下時疼痛已有相當程度的減輕，而站立時疼痛也不似剛發作時那麼激烈，則可以進行以下的幾個動作。



- 如圖置枕頭於腹部，緊縮臀部與腹部，然後放鬆。



- 抱雙膝，慢慢拉向胸前，如果覺得痛和緊就停留在那個姿勢，疼痛消失後，再慢慢拉向自己，否則就停在那個位置。



- 在如圖的姿勢下，可進行幾個步驟的動作：
- 首先深吸氣，再用上腹部將空氣壓出。
- 三次以後再進行第二個動作緊縮下腹部及臀部的肌肉，然後放鬆。

在做運動時若感到疼痛，應該立刻停止；反之，如果疼痛輕微，或只是感覺到緊緊的，則可以繼續進行。運動並不一定需要重複數十下，曾經有病人一做做了一個多鐘頭，如此不但無益反而有害。用力時應維持數秒鐘後才放鬆，給自己設定一個數目如五到十次，然後每天最好能施行三次以上。運動時感覺到疼痛漸次消失，則日常活動中能更快回復正常，同時行動中姿態的改變（避免疼痛的自然改變），也能儘速回到正常。

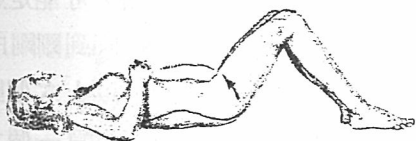


運動2：• 平躺屈膝抱腳（膝）

至胸前深吸一口氣，數到十放鬆回到原姿勢。

- 另一腳重複原動作，接著兩腳一齊重複原動作。（好腳先做）

急性背部疼痛，如果會痛到腳下，則很可能就是椎間板突出了。經過醫師診斷後，最重要的工作就是絕對的臥床休息，只有這樣才能使下背部鬆弛並避免給予突出的椎間板壓力，這時候突出的椎間板雖然不會回復原狀，但會適度的退縮，如此引起的復發機會或後遺症就減少很多。可惜現代人往往不能有如此的機會，一開始如果休息不夠，持續給予突出的椎間板壓力，那麼它就會固定在較突出的狀態下，以後工作過勞或是背部承受較大的壓力時，就會引起症狀的出現，這時候就要藉助於物理治療的骨盆牽引了。同時在症狀減輕後，就要開始進行以下介紹的六個運動，動作從小到大緩慢進行，但是要持之以恆，在三到六個月後，也可避免椎間板壓迫症候群的復發了。



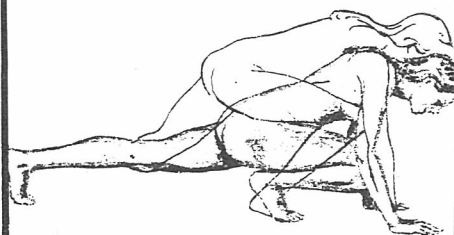
運動1：• 平躺，手平放胸前，屈膝將下背部壓向床上。

- 緊縮下腹和臀部，保持此一姿勢。
- 將臀部慢慢提高，下背不可離開床。
- 深吸一口氣，數到十，然後放鬆，回到原姿勢。



運動3：• 此即仰臥起坐。

- 唯爲了避免給予腰背太大的壓力，可以先屈膝運動。
- 動作要緩慢，等到施行十下以上而不會疼痛，可以將膝放平而進行同一動作。



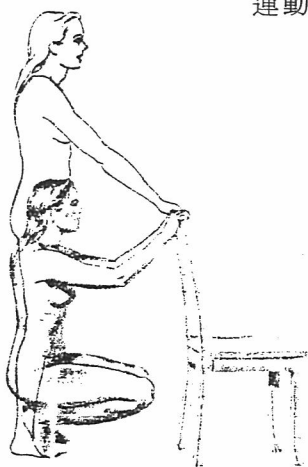
運動4：• 如起跑的姿勢。

- 向前移動時，將肩儘量向前向下，拉向膝蓋腳向後蹲以拉張膝曲肌。
- 在拉張的姿勢深吸一口氣，數到十後，回到到原姿勢。
- 施行五下後，換他腳施行。

運動 5. : • 此一運動的重點是動

作要慢，同時在整個動作中要保持背部的平直。

- 最好能養成習慣，此後蹲下時都要保持同樣的姿勢。



運動 6. : • 向前彎時要將頭埋入兩膝之間。

- 重點是運動動作要緩。
- 整個動作中，下腹部要維持繃緊的狀態。



最後要說到慢性背痛的問題，到底有沒有慢性背痛，實在是一件值得懷疑的事。事實上，除了腫瘤，先天性畸型，厲害的椎間板脫出已經明顯的壓迫神經而病人仍然拒絕開刀外，慢性背痛幾乎是不存在的。與其說是慢性背痛，反可以認為屢次的受傷。。病人可能會這麼問：那麼為什麼好好的別人不受傷光是挑著我呢？這時候應該坐下來仔細想一想，是不是告別了學生時代也就告別了運動？同時科學愈文明走路的機會也就愈少了，好像連“機會運動”也就少了。道理明白了，在疼痛緩解期就要開始運動了。那麼什麼運動最好呢？“游泳”是最佳的運動了，它幾乎適用於任何背痛的病人，這是真正的運動治療了。如果說：「我不會游泳。」那我的回答一定是「去學」。當然，可能是愈老愈學不會，這時候，就只好回到剛剛所介紹的治療性運動，好好的把以上六個動作做好，一旦背痛解除，就可以買一個划船器，有恒地去運動，這總不能說學不會了吧！

畢竟，要解除下背痛是需要病人主動參與的；被動的治療只能減輕痛苦，而付出的代價却是自己的健康，到頭來醫師也只能搖搖頭說：「您背痛，我頭痛。」所以，請下定決心，珍惜自己，一起向下背痛告別吧！