

臺中榮民總醫院埔里分院復健科

下背痛 Lower back pain

物理治療師胡育熏

根據研究，約有 80%的人在一生中曾發生過下背痛的經驗。下背痛發生的部位通常是在第四和第五腰椎或第五腰椎和第一薦椎間，所以一般亦稱下背痛為「腰痛」。發生下背痛的可能原因相當多，但絕大部份情況是導源於腰椎老化和缺乏運動，老化的因素是無可避免的，但我們可以藉運動來強化肌肉力量，並減緩老化的速度，使盡量免除下背痛的發生。

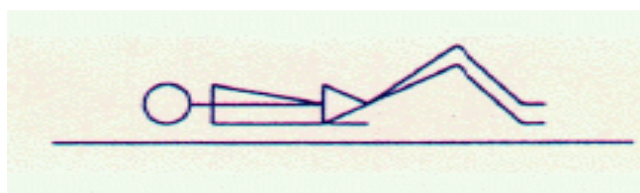
日常生活中的下背痛預防

1. 避免長時間站立，如必須則將重心交替置於兩腿，並儘可能屈膝。
2. 倚物或下彎時盡量屈膝，並避免將下背打直。
3. 坐椅時，讓背部平坦或圓滑向外，身體略微前傾，不要有腹部向前的曲線，並儘可能不要久坐。
4. 椅子最好有一個對腰部能完整支撐的硬椅背。
5. 睡眠時，頭部前傾十五度左右的枕頭最為適宜，如頸部下方出現空隙時，可將毛巾捲成圓柱狀塞於其間（或使用健康枕）。
6. 起床的時候應先屈起膝關節，再以手臂支撐上半身慢慢起身後下床。
7. 用腿部肌肉代替背部肌肉用力，且物體應盡量靠近身體，重物不過腰，輕物不過肩。
8. 面對物體，不要扭轉軀幹，轉身時應腿和軀幹同時轉動。

以下運動需要持之以恆才有療效，每天早晚各 15 分鐘，每項做 15-30 下。有任何疼痛或不舒服應立即停止，所有的運動是漸進性的，在沒有造成不適的前提下，逐漸增加次數。

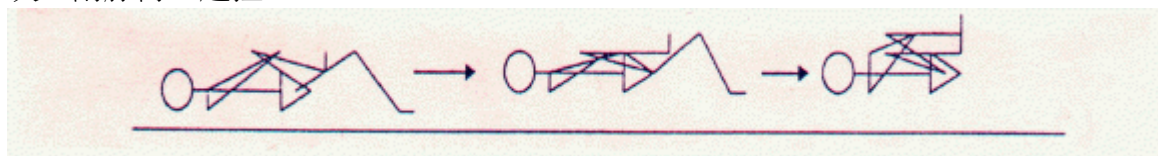
鬆弛運動

平躺在一軟硬適中的平面上(如榻榻米)，雙膝彎曲，足底平貼床面，雙手平放兩側，然後緩慢地、節律性地做深呼吸動作，然後會感覺全身放鬆。



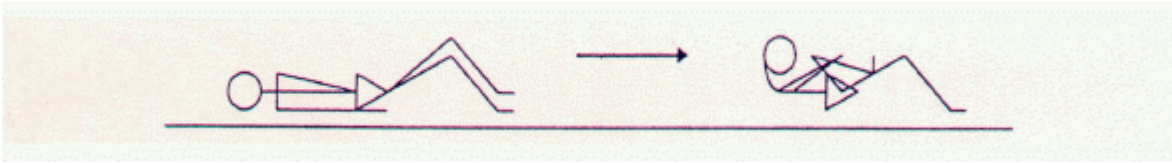
膝靠胸運動

平躺在一軟硬適中的平面上(如榻榻米)，一膝彎曲，足底平貼，雙手平握住一膝，緩慢地拉至胸部，頂點停住，數數 5-10 下才鬆開緩慢放下，重複 5 次，然後換拉另一膝一樣做 5 次，兩膝再一起拉。



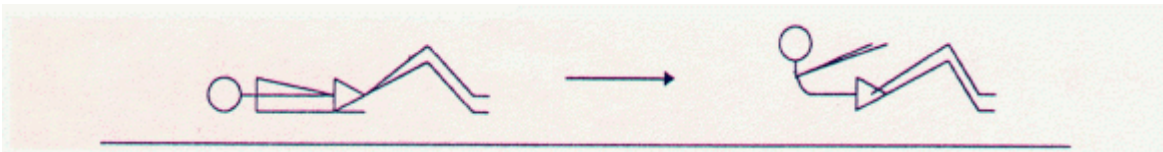
鼻碰膝運動

平躺在一軟硬適中的平面上(如榻榻米)，一膝彎曲，足底平貼，雙手平握一膝，緩慢地拉近胸前，頭部抬起，使鼻與膝相碰停住，數數 5-10 下才鬆開緩慢放下，重復 5 次，然後換拉另一膝一樣做 5 次，然後兩膝一起拉。



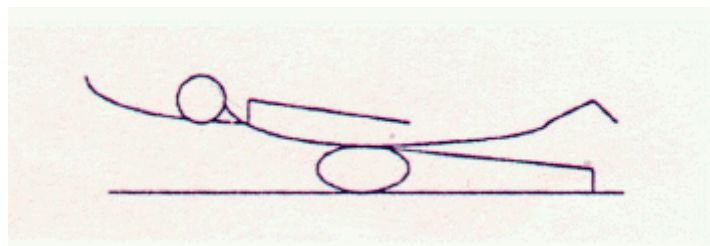
仰臥起坐運動

平躺在一軟硬適中的平面上(如榻榻米)，雙膝彎曲，足底平貼床面，雙手平舉，緩慢地抬起頭胸，到肩胛部離開床，最高點停住數數 5-10 下才放下。



背肌強化運動

俯臥於軟硬適中平面上，腹部枕頭，然後將一側上肢與對側離床面 20-30 度，停 5-10 秒後下，再換另一側做同樣的作。



可墊一下肢抬
緩慢放

背肌伸展運動

坐於椅上，身體慢慢向前彎曲碰地，停 5-10 秒後緩慢放下。

