

臺中榮民總醫院埔里分院復健科

椎間盤突出症

物理治療師 李佩恩

脊椎骨與脊椎骨之間有軟骨充當緩衝墊，這種軟骨就稱為椎間盤。通常因長期姿勢不良或受到突然的重力等因素，造成椎間盤變形、移位或破裂就會壓迫到附近的脊髓與脊神經，這種情形就稱為椎間盤突出。椎間盤突出最常發生的部位是腰椎(第 4- 5 腰椎或第 5 腰椎-第 1 薦椎之間)，其次是頸椎(第 5-6 頸椎或 6-7 頸椎之間)。

原因

1. 年齡：30 歲以後，隨著年齡的增加，椎間盤的功能較差，彈性減少。
2. 外傷：摔倒、撞擊。
3. 肥胖：小腹突出、體重過重，會增加腰椎所承受的壓力。
4. 姿勢不正確。
5. 舉重物。
6. 腹肌、背肌較弱者：肌肉無力，使椎間盤的支撐性較差。

症狀

1. 下背疼痛，或疼痛輻射至腿足。
2. 當咳嗽或打噴嚏時，疼痛加劇。
3. 腿部肌肉痙攣。
4. 患側神經所管轄的區域感覺異常或麻木感。
5. 病人無法彎腰或直立，勉強行之，常會有不適感。
6. 病情嚴重者，可能引起大小便障礙。
7. 頸椎椎間盤突出，常伴隨肩膀、頸部及手部疼痛。更嚴重的話，可能會壓迫到脊髓，導致肌肉痙攣、四肢無力的情形。

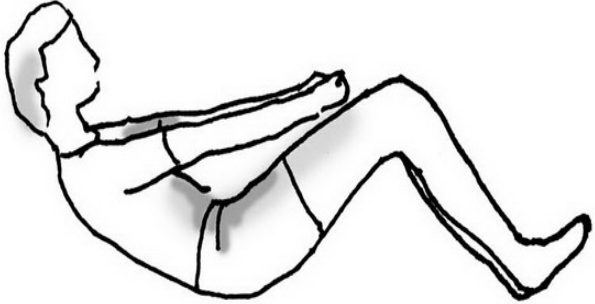
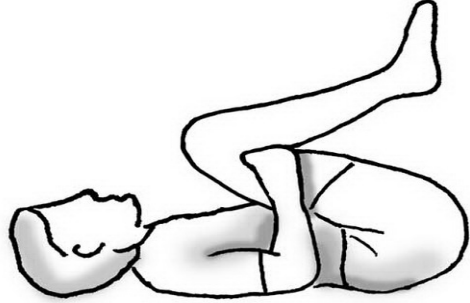
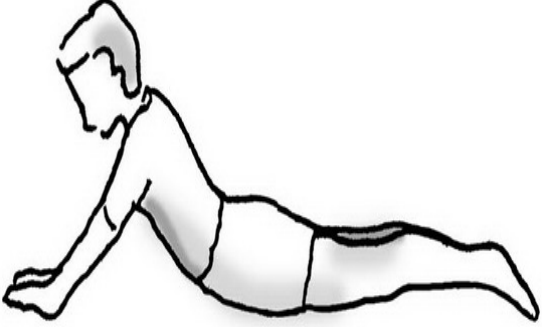
治療方法

1. 休息：在急性期必須臥床休息，減少患部承受負重的活動。
2. 熱療：緩解疼痛、鬆弛肌肉。
3. 牽引：增加椎間的空隙以減少椎間壓力，進而降低椎間盤突出的可能。
4. 矯正姿勢：養成正確的姿勢(包括站姿、坐姿與行走姿勢)，減少復發的機會。
5. 運動：動作應平穩緩慢，不可快速，持之以恆才有效。在做運動時，如果疼痛增加或症狀變明顯應馬上停止該運動。

平背運動

屈膝仰臥，腹部用力，肚臍感覺由上往內收，使下背緊壓床面，維持五至十秒(量力而為)，再放鬆。注意：呼吸一定要平順。



<p>仰臥起坐運動</p> <p>平躺屈膝，抬頭讓下巴盡量碰到胸部，雙手前伸觸摸膝蓋，維持五至十秒(量力而為)，再慢慢回復原位。放鬆手臂並做深呼吸。</p>	
<p>膝胸運動</p> <p>平躺屈膝，抱雙膝觸胸，慢慢抱緊直到背部被伸展為止，維持姿勢五至十秒，再慢慢回復原位。</p>	
<p>伸背運動</p> <p>採俯臥姿勢躺下，兩手放在耳朵兩側，背肌盡量放鬆，以手肘或手掌的力量將身體撐起，腹部緊貼床面，維持姿勢五至十秒，再慢慢回復原位。</p>	

預防方法

1. 正確的姿勢及增強腹、背肌的肌力。
2. 控制體重維持在理想範圍之內。
3. 撿拾物品或抬東西時，儘量保持腰部平直，以蹲下彎曲膝部代替彎腰；物品儘量靠近身體。
4. 取高處物品時，用矮凳墊高來取物，勿踮腳取物。
5. 儘量穿著低跟的鞋子，亦可以減輕對腰部造成的負擔。
6. 避免長時間地維持一相同姿勢或動作，應隔一段時間應起身走動。
7. 站立時，抬頭挺胸、背部平直、收縮小腹。
8. 避免坐過深或過軟的沙發，最好有直立式椅背及扶手的椅子。
9. 睡硬板床或榻榻米。側臥時雙膝彎曲，兩腿間夾一枕頭；仰臥時膝下墊一枕頭，勿俯臥。
10. 起床時，由仰臥到側躺，雙腳移到床沿，然後手用力將身體撐著坐起。注意身體翻轉時，保持脊柱之直線排列，起身時避免扭轉身體。