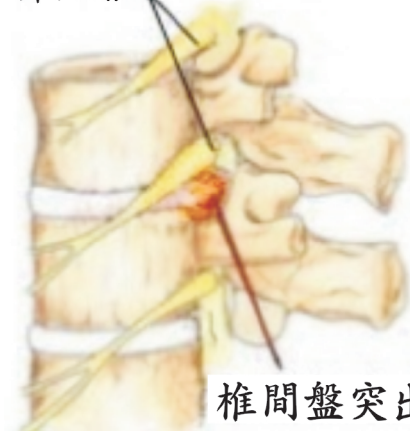


惱人的下背痛

●神經內科 醫師吳淑蓉

神經根



椎間盤突出

★案例一

還在念大學的小棋（19歲）是一個活潑外向愛好運動的女孩。這個禮拜天幫忙室友搬家，自恃身強體壯，一個彎腰，雙人彈簧床就帥氣地搬起，頓時聽到唉喲一聲，小棋痛的當場無法動彈，右腳還有電到且抽痛的感覺，原本以為休息幾天就好了，沒想到幾天後疼痛依舊……

★案例二

王先生是一個上班族（43歲），每天的工作都需要使用電腦最少八小時，回家之後吃得飽飽的就累癱在沙發上看電視，久而久之，小腹愈來愈大，體重愈來愈重，肩頸和下背也愈來愈常酸痛……

★案例三

蔡老太太（72歲），身體還算硬朗，在家常張羅東張羅西的，有天在爬樓梯時不慎摔倒，整個臀部跌坐在地上，爬起來時從背部開始痛到兩側腹股溝。整個月蔡老太太減少了家裡的工作，一有機會就躺在床上休息，背痛的感覺還是絲毫沒有減緩……

▶下背痛的原因

背痛是一種表現的症狀，可能的原因很多，常見的原因如下：

1. 肌肉發炎及軟組織發炎

包括背部的肌肉、韌帶、肌腱的急慢性拉傷、扭傷、挫傷。這其實是下背痛最常見的原因。如：案例二的王先生，因為長期姿勢不正確又缺乏運動，導致慢性的肌肉疲勞及肌肉發炎。

2. 壓迫性骨折

停經後的婦女少了賀爾蒙的保護，很容易骨質疏鬆，一旦骨質疏鬆，就更怕跌倒，常常因為跌倒而導致骨折。如案例三的蔡老太太，就是腰椎的壓迫性骨折，引起下背兩側的劇痛。

3. 椎間盤突出

我們脊椎的構造是硬骨與硬骨之間有軟骨當襯墊，這個纖維軟骨的襯墊就是椎間盤。這樣的構造就如同奶油夾心餅乾，當受到外力時，中間的奶油（即椎間盤的部分）就被擠出來了，而神經根就在旁邊，壓迫到神經時常會引起單側的疼痛，並會由下背擴散到臀部、大腿後側或外側，有時也會延伸到小腿或足部。如案例一的小棋就是典型的外力引起椎間盤突出。



此外，因為脊椎老化產生的脊椎退化性關節炎，或是脊椎不斷重複受力（如長時間彎腰搬重），也會產生神經根的壓迫，而造成下背痛。其他如脊椎的腫瘤，脊椎的感染，僵直性脊椎炎，也會造成下背痛。下背附近的構造如腎臟、輸尿管、膀胱、攝護腺、子宮、卵巢等，出問題時有時也會以下背痛為表現。

▶下背痛的治療

因為不同的原因有著不同的治療，還是建議找專業的醫師診治並治療喔！但是預防和保養之道一定要知道。有所注意，生活一定會大不相同！

▶下背痛的預防

1.睡覺的臥姿

應選擇軟硬適中的床墊。側睡時膝蓋要彎曲，並可於雙膝中間夾一個小枕頭；仰臥時應在雙膝下墊一個小枕頭。趴睡應該避免。

2.起床及下床的姿勢

起床時先翻成側臥，再以手撐起身體，然後坐在床邊，最後再下床。

3.坐姿

椅子的高度要適當，兩腳平放在地面上時，膝蓋和臀部保持水平或膝蓋略高於臀部。坐姿應端正，座椅宜有靠背及扶手，可加一個靠墊於腰部，坐的時候，臀部儘量向後靠，上身保持挺直。記得要經常變換姿勢並起身活動一下，以減輕背部的疲倦。

4.站姿

站立時身體儘量保持挺直，站著工作時可一腳踩在小腳凳上，如此可保持骨盆正確的姿勢，不要傾身站立，也不要站立超過三十分鐘，並要經常變換姿勢。行走時要穿低跟舒服的鞋子，不要彎腰駝背，行走的時間也不宜過久。

5.上下車及開車時的姿勢

上車時要背對車內坐下，腳與身體一起轉動進到車內，不要扭轉背部；下車時全身向外轉，兩腳著地後再下車。開車時，應把椅子靠近方向盤，使身體略高於臀部，身體靠近椅背，不要前傾，連續開車不宜太久。

6.日常生活的姿勢

不要伸手從高處取物或放置東西，儘量利用梯子或板凳來幫忙。移動重物時，推比拉安全。最重要的一點，要避免彎腰、舉重及搬重物。不得已搬東西時，應蹲下用兩腳的力量搬起，而非彎腰用腰的力量，且儘量把東西靠近身體來搬。

這些生活的小細節，若能好好注意，相信每個人都能擁有健康的「蠻」腰。

