

下背痛bye bye!

下背痛引起的多項的問題實不容忽視；生活、工作經常久坐不動、或是常得長時間提重物、騎單車時手把太低，小心，下背痛會找上門來！

陳佳佳（諮詢／署立雙和醫院復健科主治醫師、疼痛治療中心主任 饒紀倫）

腰酸背痛是現代人常見的疾病，醫師表示，姿勢不良是發生下背痛的主因，但如果背痛持續 3、4 週以上，而且疼痛的感覺還向上、向下等其他部位延伸，就要小心可能是坐骨神經痛等其他因素引起，應儘快就醫。

38 歲的李先生，最近跟著同事一起迷上騎腳踏車，周末假日常挑戰騎車 40 公里，一出門就是大半天，不過每次回家後，總覺得腰酸背痛，非常不舒服，路途上快意騎乘的英雄氣概都不見了，讓他漸漸打消運動的念頭。

另一名 56 歲的吳女士，腰背痛已有好幾年，三不五時就自行買酸痛貼布緩解，本以為是上了年紀難免的小毛病，但近來不僅疼痛難耐，更漸漸感覺雙腳麻木，走路時常得把雨傘當成拐杖，而且也走不遠，每走個 10

分鐘就得休息一下，即使親友子女相招她出門旅遊，卻怕拖累人家而婉拒，讓她非常困擾。

8 成民眾至少有一次背痛經驗

下背痛是不少人常見的毛病，統計曾發現，超過 8 成的民眾，一輩子至少有一次背痛的經驗，從每年健保的龐大花費也能看出端倪。根據日前發布的一項國人脊椎保健調查指出，國人因椎間盤疾病或下背痛就診的總人次，10 年來成長超過 583 萬人次。另外以 99 年門診就醫次數大於 100 次的患者中，椎間盤突出或下背痛的醫療花費，也是所有疾病中第一名，高達 2.6 億元。

署立雙和醫院復健科主治醫師、疼痛治療中心主任饒紀倫表示，下背痛跟感冒一樣常見，幾乎不分年齡都會出現，年輕人可能是因為運動太激



烈，導致下背痛，上了年紀的人，則可能因為脊椎退化、年輕時的傷害累積，以致於疼痛不適，加上骨質疏鬆，也會讓背痛的問題更為惡化。

姿勢不良是主因之一

姿勢不良是下背痛發生的主要原因，饒紀倫說，一旦肌肉僵硬、動作不協調，一個不小心就會有「閃到腰」的感覺。日常生活裡有許多不經意的動作，都隱藏發生下背痛的危機。

例如，久坐、久站，長時間固定不動、彎下腰撿拾物品就是常見的錯誤姿勢。不少家庭主婦則因做家事、抱小孩、買菜提重物，以及跪著擦地板，施力點就正好在腰部，是常發生背痛的族群。饒紀倫說，他也曾因為穿褲子時，單腳站立，一個沒注意也

閃到腰。當腰背痛後，他才發現，連開車踩油門、踩煞車都沒力氣，更發現很多動作都要依賴腰部的力量。

還有，近年來國人流行騎腳踏車當運動，如果自行車的手把太低，騎車時雙手伸直、得彎腰弓身、背部緊繃，加上不少人事前沒有任何暖身，一跨上自行車，為了拚長途，一路騎到了終點，途中沒有停下來休息、略為伸展肌肉，很可能休閒不成，反而會背痛。

另外女性於懷孕期間，則因為大腹便便，負擔變重，也很容易覺得腰酸背痛。而女性平時為了讓身形修長，穿上高跟鞋，也容易因為重心往前移、身體往後傾，腰椎的受力增加，可能是體重的兩倍之多。饒紀倫也說，有一陣子國人非常流行搖呼拉圈「瘦腰」，但腰部過度扭動也會因



用力不當造成背痛。

不可忽視的疾病徵兆

不過饒紀倫也提醒，背痛可能也是其他疾病的徵兆。背部的結構包括由頸椎、胸椎、腰椎等組成的脊椎，以及肌肉、肌腱等軟組織，幫助脊椎挺直。單純的背痛，多半是傷到肌肉、韌帶等軟組織，但如果骨骼、神經也受到傷害，背痛將不限於局部，疼痛感還可能會延伸到其他部位。

當疼痛超過 3、4 週仍未改善，即有可能影響站立、行走的能力。饒紀倫建議，這時應就醫做影像檢查，看看骨頭是否有椎間盤突出等病變產生，或是還需要進一步的神經學檢查確診，若只當成單純背痛，可能延誤該有的治療。

如果疼痛向下延伸，像吳女士一樣出現雙腳無力，可能因為椎間盤突

出、坐骨神經痛，導致雙腿無力，進一步可能會因為神經長期受壓迫萎縮，造成麻木、刺痛、無法行走；還有國內女性追求肌膚美白，很少曬太陽，更年期過後很容易發生骨質疏鬆，一旦因跌倒、打噴嚏等產生壓迫性骨折，多半在胸椎、腰椎的交界處，此時不僅會產生背痛，疼痛感也會往前傳導到前胸。

如果男性發現慢性背痛期間超過半年，又有起床後僵硬的「晨僵」現象、運動後反而稍微緩解疼痛，年紀又介於 20 至 40 歲之間，則要小心可能是罹患「僵直性脊椎炎」。因為侵犯脊椎關節及附近肌腱、韌帶等軟組織，才造成下背痛。

緩解下背痛有撇步

背痛令人懊惱之處，在於常反覆發生，很多人也有這樣的經驗，因為

背部不適，晚上翻來覆去，睡得不安穩，也影響到白天的精神與工作效率，背痛的程度也更厲害。

要避免背痛反覆發作，首先一定要避免姿勢不良。同時疼痛的急性期，盡量臥床休息，並應避免激烈運動、女性勿穿高跟鞋等。饒紀倫說，背痛的急性期可採取冰敷，並服用消炎藥，如果 3 天內疼痛情形好轉，可以減少用藥量。

如果疼痛未緩解，持續一週，除了用藥，白天上班建議暫時使用護腰，減輕脊椎的受力。並且可以在復健科醫師、物理治療師的指導下，做一些保健操、或是彼拉提斯的訓練（核心肌群的強化訓練，包括腹肌、背肌、骨盆底肌肉、髖關節肌肉），以及慢性期改為熱敷。

有些人會自行購買市售的貼布，但饒紀倫提醒，如果是疼痛來自深層的肌肉，而非淺層的肌肉，可能貼了後只有覺得「涼涼的」，並沒有止痛效果、而且貼的時間太長，反而易引起皮膚過敏、紅腫。

同時，有些人會利用推拿，希望緩解背痛，但饒紀倫也提醒，如果有骨質疏鬆、或是有神經學症狀、有類風濕性關節炎、僵直性脊椎炎等病史，骨骼較為脆弱，都不應該隨便推拿，或是推拿後反而覺得疼痛不已就應停止，不要誤以為「痛才有效」，以免造成更嚴重的傷害。

運動要量力而為

平時養成慢跑、快走等運動習慣，可以培養肌耐力。有些人會以瑜珈當伸展運動，坊間也有不少瑜珈課程以腰背保健為號召，但饒紀倫也提醒，應「知道自己的極限」量力而為，不要勉強練習高難度、不符合人體工學的動作，以免讓背痛加劇。另外，公園中常見一些如大輪胎等器材，讓民眾向後仰躺，伸展筋骨，但饒紀倫表示，很可能造成脊椎錯位、嚴重還可能導致下半身癱瘓，最好要避免這個危險動作。

（轉載自全民健康保險雙月刊第 101 期）

避免背痛注意事項

- 避免彎下腰撿拾物品、長時間提重物、跪著擦地板、單腳站立穿褲子等不當動作。
- 上班避免久坐、久站等固定姿勢，應適時變換姿勢。
- 騎腳踏車避免手把過低、事前適當暖身。
- 平時可跑步、快走，養成運動習慣，訓練肌耐力、以及柔軟度。