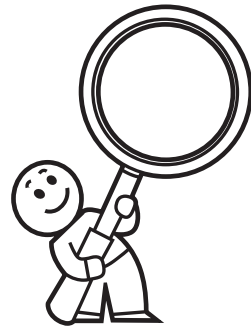


下背痛的復健運動

下背痛是一個症狀，可能的原因很多，若真的發生下背痛時，應即時請醫師評估，針對病因治療；除了藥物治療外，運動治療、腰部牽引、電療與熱療等物理治療方式，也可以幫助緩解疼痛。

翁銘正 高醫復健科醫師



下背痛是最常見的疼痛之一。根據統計：由於各種原因，每人每年會有至少一次下背酸痛的經歷，造成勞動生產力的龐大損失。

下背部結構複雜，包括骨骼（腰椎、薦椎、骨盆等）肌肉、肌腱、韌帶、神經等構造，都有可能是誘發疼痛的原因，需要醫療專業人員正確的鑑別診斷和處置才能藥到病除。

病史中常包括背痛的誘因，比如抬重物、跌倒、車禍等明顯的原因，這裡要注意的是「受傷」和症狀發生可能不是「同時間」，因此需要患者仔細回想。此外疼痛的部位、範圍、性質、持續時間、擴散方向、持續或間歇發作、延伸疼痛、麻木部位、動作或姿勢如何引起背痛，如何可獲得緩解，或者其他合併症狀都可以提供診斷的參考，患者應該盡可能提供正確詳盡的訊息。

熱療和電療可達到止痛的效果

下背痛的改善之道，有賴於正確的

診斷和因人而異的治療。其原則不外乎急性疼痛期必須休息，服用止痛藥及肌肉鬆弛劑。此外復健治療中的熱療和電療也可以達到止痛的效果，如果合併坐骨神經痛的症狀，造成腿部或足部特定部位的酸痛麻木感，則要同時配合腰椎牽引治療，它可以達到強迫休息，鬆弛緊繃肌肉和拉開椎間距離以減緩症狀。復健治療患者需要耐性，規律接受治療，一般而言疼痛約需四週，麻木感則需要六至八週的復健治療。疼痛緩解後，患者需避免彎腰、荷重或劇烈運動至少半年，同時要保持正確姿勢和背部強化運動，至於要如何正確運動，何時可開始運動則要配合醫療專業人員的建議。

在專業評估下進行復健運動

下背部的運動主要目的在改善背部柔軟度，強化肌肉，以改善症狀或避免背痛的產生。疼痛急性期首重休息，運動要等到疼痛緩解恢復期在醫療人員指導下才可以進行，避免進一步的傷害。

復健運動需要持之以恆，每天早晚十五分鐘，次數或強度應該視情況循序漸進，有任何疼痛或不適應該立即停止，並諮詢醫師或治療師，調整運動處方。

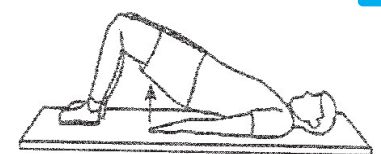
復健門診常聽到焦慮的下背痛患者詢問是否要接受手術治療？一般而言，劇烈疼痛無法因保守治療獲得改善，進行性的症狀惡化，神經根壓迫達到肌力

減退、肌肉萎縮時，都應該考慮開刀治療的必要，這時候需要骨科或神經外科的幫忙。總之下背痛如果反覆發生或有合併症狀就不可以等閒視之，迅速就醫尋求正確的診斷與治療。運動也是治療處方的一種，確實聽從醫師的建議，遠離疼痛、改善生活品質。（轉載自高醫醫訊 2013年6月第33卷第1期）

下背痛的復健運動



鬆弛運動



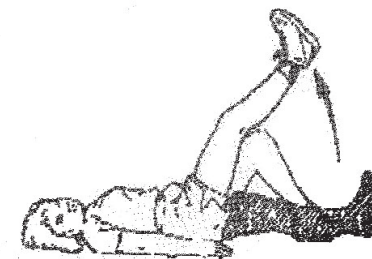
抬臀運動



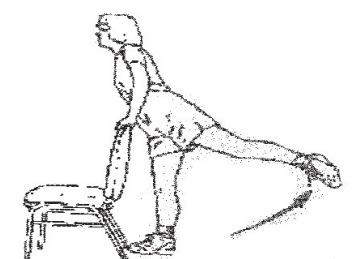
抱膝靠胸運動



仰臥起坐運動



抬腿運動



後抬腿運動