

如何預防下背痛

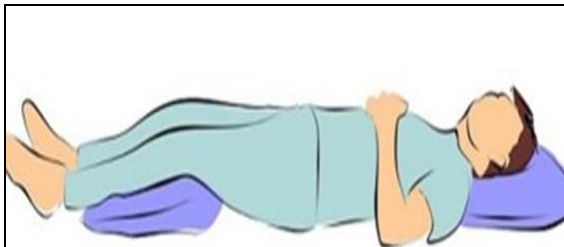
約80%的人都有下背痛的經驗，程度可輕可重，時間可長可短，急性下背痛可能數週或數月即復發；慢性背痛，症狀持續更久。背痛可發生在任何年齡，而男性比女性更容易在年輕時發生。

一、下背痛原因

- (一)職業運動、意外事件而引起韌帶與脊柱的受傷。
- (二)肌肉過度伸展引起背痛，如反覆舉重物、姿勢不良。
- (三)缺乏運動會使肌肉失去張力而變弱，容易因外力扭傷。
- (四)椎間盤脫出，脊椎受傷、扭傷。
- (五)背部關節炎或臀部、腰部疾病而引起背傷。
- (六)懷孕時荷爾蒙分泌使骨盆寬鬆、致使下背部組織變得較鬆弛；也因胎兒重量，使重心向前移，而引起背痛。

二、預防下背痛

- (一)控制體重:腰椎需承受身體的重量，太胖腰椎負擔太多，背部扭傷之機會也愈大。因此過胖或小腹突出都會增加腰椎的負擔，懷孕者亦不例外。
- (二)生活保健:保持良好的姿勢，包括站立、坐姿、蹲及睡覺的時候，勿使腹部過分突出，如：勿穿高跟鞋、咳嗽或打噴嚏時，先彎背曲膝，小力而連續的咳嗽或打噴嚏。
- (三)緊身衣、背架的使用:在急性期後使用，一般穿6~8週可達到治療效果。鋼條可支撐脊椎並可限制脊椎的活動，維持腰椎正常的曲線。
- (四)床鋪的選擇非常重要，太軟太硬的床對腰椎都會造成壓力。



仰臥可在膝下墊枕頭，減少腰椎前凸及壓力。



側睡可以雙膝微彎，兩腿間夾枕頭。



臥床起身時先行側臥於床邊，用手撐起上半身成坐姿保持背部直立，降低腰部負重，再將腳放於地板上進而下床。



不可同一姿勢站立過久，站立時兩膝保持鬆弛，背部平坦。若需長時間站立，宜交替以一足站立，另一足放在矮板凳上。

抬舉重物時，一定要蹲下不可扭轉背部，雙腳打開與肩同寬並彎曲膝部，所抬的重物要靠近腰部。攜帶物品時應儘量靠近身體，並拿在腰的高度。

座椅為支撐背部的腰椎部分，以直背硬椅為宜。兩腳平踏地面，背部平靠椅背，臀部坐滿整個椅子。

參考資料:

胡月娟總校閱 (2019)・內外科護理學 (6版)・台北：華杏。

諮詢電話02-26723456轉6161

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院