

下背痛

國泰綜合醫院復健科物理治療組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 定義

指的是背部肋骨以下至臀部橫紋之間的疼痛，有時候會延伸至大腿或小腿。

■ 病因

下背痛是一種症狀，由肌肉骨骼系統造成的原因可能有：

- 脊椎骨性關節炎。
- 脊椎結核症。
- 脊椎滑脫症。
- 惡性腫瘤。
- 脊椎壓迫性骨折。
- 僵直性脊椎炎。
- 椎間盤突出症。
- 脊椎側彎。
- 背肌拉傷。
- 腰椎薦椎化。
- 椎間韌帶拉傷。
- 尾椎骨折或慢性關節炎。

除此之外還有腎臟病、輸尿管結石、攝護腺發炎或骨盆腔發炎、姿勢不良及情緒壓力等心理上的因素。

■ 主要問題

背痛可能反覆發生，長久下來導致腰部無力，無法長時間挺直背脊，搬重物會覺得閃到腰，嚴重時甚至無法久站或是久坐，進而影響日常生活功能，包括家事工作休閒娛樂等。

■ 訓練內容

首先必須由醫師檢查診斷，排除內科與惡性腫瘤之病因。藥物注射、電熱療與背部支架可緩解疼痛，此外，經由運動訓練可增強腰椎之穩定、維持正確姿勢，減少腰椎與附近軟組織之負擔、減少下背痛復發之機會。

■ 預後

預防勝於治療。良好的姿勢、養成固定運動的習慣、減少背負重物等預防之道，均可減少腰椎及附近肌肉、韌帶及肌腱承受過多重力壓迫與增加血液循環、肌肉力量及反應速度，如此可預防肌肉、韌帶、肌腱等軟組織受傷。下背痛保守療法之療效在相關科學文獻中指出，「運動治療」能降低下背痛之復發率。

■ 注意事項

- 運動強度與時間皆因人而異。若運動時，腰部有因運動而產生之不適，必須停止相關運動並與醫療人員討論運動之適切性。
- 平日搬運低矮重物時，以「屈膝直腰」取代直腿彎腰；攜帶、搬運重物時儘量靠近身體；搬取高於肩部之中大型物件時，需使用腳凳墊高身體；過重物品找人幫忙搬。

■ 居家運動

背肌放鬆運動

一天____回

一回____分



背部伸展運動

一天____回

一回____分



平背運動

一天____回

一回____次



穩定運動（前後搖）

一天____回

一回____次



腹肌肌力訓練

一天____回

一回____次



背肌肌力訓練

一天____回

一回____次



穩定運動（舉手）

一天____回

一回____次



穩定運動（抬腳）

一天____回

一回____次



此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3733

我們將竭誠為您服務！國泰綜合醫院關心您

AP110.161.2009.04 二修

2021.04 審閱