

妥善處理腰背痛

腰背痛十分普遍，其成因有很多，包括受傷、疾病、耗損與退化。老年人背痛多是由於骨骼系統退化引起，如椎間盤退化及椎骨關節老化。大多數患者於大動作活動時會引起背痛。中年及年輕人背痛多是由於肌肉過勞及不良姿勢導致。另吸煙、肥胖、缺乏運動、長期坐臥、腰背部長期受震動、不適當的工作姿勢、長時間持續同一種姿勢或彎腰工作的人，腰背受痛的發病率亦會較高。

脊柱的構造相當複雜，背部的毛病亦往往很難根治，不良姿勢會加速脊柱耗損，所以應經常注意自己的姿勢。如果已經患有腰背毛病的人士，更應遵從醫生和物理治療師的指導，接受治療，做適當的腰部運動，以減少腰痠背痛的苦楚。

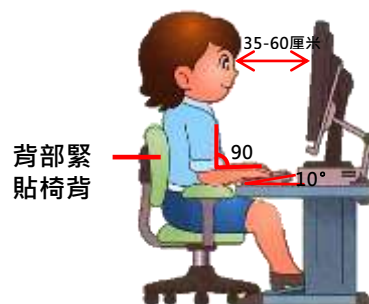
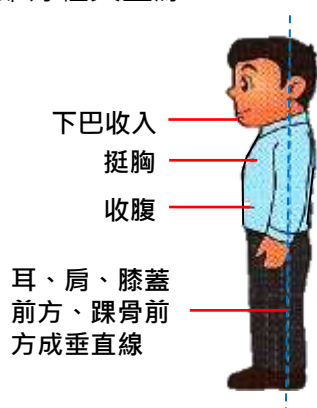


正確姿勢及護理

脊柱有一個正常的曲線，從頸到臀，形成兩個 S 形。這個弧度應儘量保持，使肌肉處於平衡及鬆弛狀態，不致過勞，並能適當地運作。

站姿

- 站立的時候，要抬起頭，眼向前，保持下巴收入，肩膀平直，胸部微向前傾，下腹內收，腰後微凹，保持微微彎曲的 S 型曲線。側面觀察時，耳、肩、膝蓋前方、踝骨前方應大體連成一直線。這樣不僅令背肌鬆弛，人也顯得更神氣。
- 倘若須要長時間站立，可以利用一張小矮凳讓雙腳輪流擱著交替休息，左右髖關節及膝蓋微彎，腹肌內收，調節脊柱負重線。

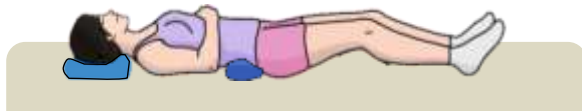


坐姿

- 坐的時候，腰要挺直，雙腳著地，小腿自然下垂，臀部後靠，可利用軟墊保持腰的弧度；不要坐太軟、太深或太高的椅子，也不要懶散地倚傍，令背部過分彎曲。
- 進行電腦工作時，頭部、頸部不要向前傾，要保持垂直；眼睛和螢光幕保持 35-60 厘米的距離；背部保持垂直，緊靠椅背，靠背應能舒適的支撐腰部，腰部和臀部保持 90 度角；椅子的高度能讓膝蓋呈 90 度的彎曲，雙腳平放在地上；放鬆肩膀，手放在鍵盤時，手肘成大約 90 度，使用時，手腕保持平直，避免向上微傾超過 10 度。
- 避免經常扭動腰部，應選用可轉動的椅子；不要長久保持交叉雙腳的姿勢。
- 如果長時間駕車，在途中要不時停下，走動一會或做向後彎腰的動作。

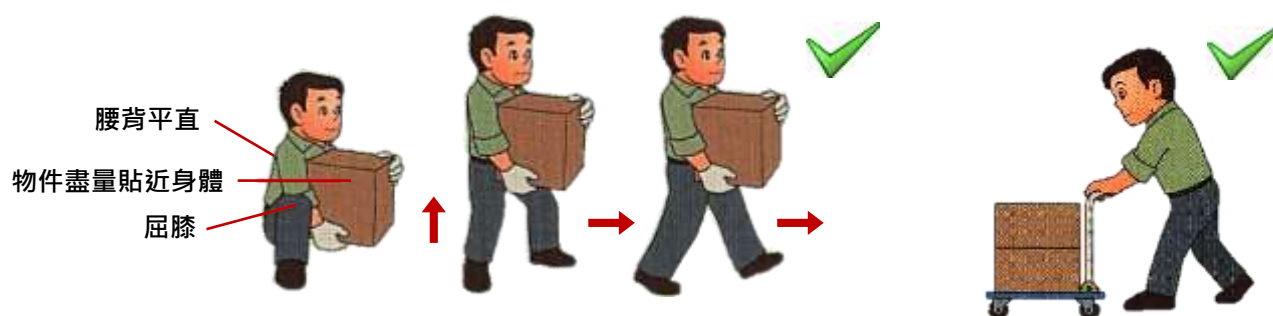
臥姿

- 睡眠用的床要能支持身體重量，使身軀不致下墮，可選用木板和兩吋厚的床墊，使背部能得到真正的休息。如有需要，仰臥時可用捲起的毛巾保持腰部弧度。
- 側臥是較自然的姿勢，腰要直，膝部微曲，應只用一個肩膀高的枕頭。



提舉、轉移及推動重物姿勢

- 於低位提舉重物時，應單膝落地，儘量站近要搬運之物件，蹲下，但保持腰部挺直，抓緊要搬運之物件，收緊腹肌，用雙腳發力站起，保持腰部挺直。
- 於高位提舉重物時應使用踏台，應避免過份拉伸腰背，引起腰背肌肉疼痛。
- 若要轉身時，不要扭動腰部，應向適當方向踏步轉移身體。
- 推動重物時，兩膝微屈，軀幹前傾，使體重參與向前推動。切忌不自量力。



用腿力慢慢站起來，切勿急促發力或扭腰



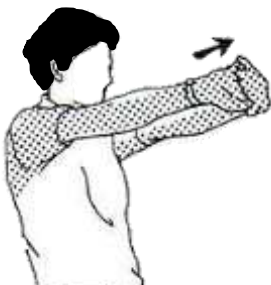
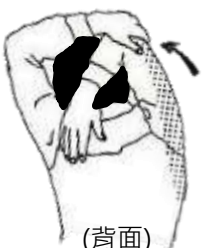
日常生活

- 彎腰對脊骨是很大的負擔，因此不論提重物或是綁鞋帶也應儘量避免彎腰，宜養成屈膝蹲下的習慣。
- 上床時不可只用腰力，應先坐在床邊再躺下；起床時也要先轉身，將雙腳放在床邊，再利用手力把身體撐起來。
- 日常生活中可多利用高凳、適當的椅子等來作扶助。
- 在彎腰動作之後，可做些拗腰運動來保持腰部的弧度。
- 此外，要避免長時間保持不良的姿勢，亦不要作突然的腰部動作或突然用力。

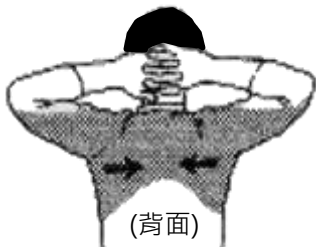
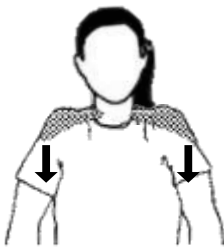
經常作適量運動

經常進行適量的運動，能增強肌腱柔韌度及肌肉力量，有助支撐脊椎。運動應由平時做起，不要勉強自己一次做得太多，需循序漸進，持之以恆，慢慢達成目標。但要注意正確的運動方法，避免損害背部的動作，如有疑問，應先請教醫生或物理治療師。

背部、肋旁及前胸伸展運動：每個動作維持 10-30 秒，重覆動作 3 次，每天 2 至 3 次

背部伸展運動： 將右手置於左肩，肘與肩並齊，左手將右手肘拉向左肩至感覺背部肌肉拉緊，左右手交替做。		背部伸展運動： 雙手手指互扣，將手心轉向外，慢慢伸直手臂至感覺背部肌肉拉緊。	
肋旁及三頭肌伸展運動： 將右手置於頭後，手肘屈曲，左手拉右手肘向左至感覺肋旁及三頭肌拉緊，左右互換，切勿用力過猛。	 (背面)	前胸及手臂伸展運動： 雙手置於背後及手指互扣，伸直手臂並同時慢慢向內轉動手肘至感覺前胸及手臂拉緊。	

肩膀運動：每個動作保持 5 秒，重覆 20 次，每天 2 至 3 次

把雙膀向後拉。	 (背面)	把雙膀向下拉。	
----------------	---	----------------	---

物理治療：利用拉腰、熱敷、超聲波、電流、推拿、針灸等治療減輕背痛

職業治療：適應訓練、使用腰封、家居改動、職業輔導、職業訓練

椎間盤移位

椎間盤移位也可以引起腰痛，或會導致脊椎神經受壓，引致坐骨神經痛、腳部麻痺。80% 患者的年齡介乎 20 至 40 歲之間。若能配合適量運動及鍛鍊，可使病情舒緩。

轉介骨科

若患者出現肌肉無力、大便失禁、尿液滯留，或接受物理治療後仍持續痛楚、麻痺，便需要轉介骨科作進一步檢查和治療。