

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

- 一、主辦單位：過敏免疫風濕中心
- 二、衛教主題：下背痛的復健與預防保健
- 三、衛教日期：98年01月20日
- 四、衛教時間：9:30 ~ 10:00
- 五、主講者/記錄者：吳佳儒物理治療師/陳秀蓉

內 容 簡 要

下背痛的復健、與預防保健

腰痛、背痛平常要怎麼預防與保健？
為什麼要講這個主題呢？根據統計一百個人當中有三個人有過腰痛，所以會講這個主題。

分成三個部分；

- 第一個部分是脊椎長怎樣？
- 第二個部分是平時在家要注意什麼動作？
- 第三個部分是怎麼治療？

首先介紹脊椎(龍骨)：

- 頸椎有 7 節
- 胸椎 12 節
- 腰椎 5 節
- 薦椎 5 節
- 尾椎 1 節

脊椎它不是一直線的，而是彎彎的，
彎的部分是為了要分散站立時脊椎的壓力。

椎間盤：

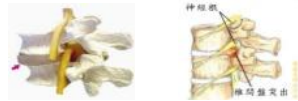




脊椎(龍骨)跟脊椎之間的是軟骨，就是椎間盤，內含水分很多,25歲以後水分含量越來越少，年紀越大水分含量越少，這就是年紀大以後的退化。退化長骨刺可能就是這個原因。

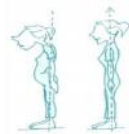
神經根：

脊椎(龍骨)跟脊椎的後面就是神經根的出口，神經壓迫如果發生在腰，有可能壓到第四節第五節的地方，就會造成坐骨神經痛，也會痛到腳，腳指頭會麻麻的。軟骨如果突出，就是椎間盤突出。



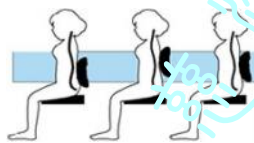
平常如何預防？什麼是站立正確的姿勢？

不正確的就是肚子會凸出，這叫懶人站姿。正確的是要站挺，下巴要縮胸要挺小腹要縮，這是正確的站姿。



正確的坐姿：

坐的時候要怎麼坐是正確的坐姿，坐椅後面都會有靠背，它的功能是為了讓腰有支撐，家裡的椅子也有靠背，如果覺得靠不到，可以買一個靠背來靠，背後的肌肉才可以放鬆。否則長時間坐是不好的，因為坐的姿勢對肌肉是放鬆的，但對軟骨的壓力是很大的。久坐不見的是好，所以坐的時候腳要踩平的。



睡姿：

睡的時候姿勢要注意什麼？我們的脊椎是彎的，要如何讓脊椎放鬆？

仰睡：膝下墊一個枕頭，這樣脊椎就可以放鬆，比較沒有負擔。

側睡：側睡也可以讓脊椎放鬆。

側睡：膝蓋墊一個東西比較舒服。



起床的姿勢為什麼要注意？

因為軟骨自 25 歲以後水分就越來越少，一個不小心一下就爬起來，有可能會傷到腰，所以只要多做一個動作，最好是側身用手將身體撐來，可以避免腰痛的發生。



預防方法：

坐姿：

正確的方法：椅子如果比較高，腳懸空要墊一張小板凳，作支撐，背部要靠椅背支撐，沒靠背的脊椎壓力就比較大，或者選擇適合自己的椅子坐。



開車的姿勢：

開車的姿勢也一樣，要靠椅背不要懸空。



搬東西正確姿勢：

搬東西的時候膝蓋要蹲下再搬，東西要靠近身體這樣比較省力，也比較不會受傷。彎著腰搬東西膝蓋沒彎，這是不對的。不要搬太重，搬的東西不要離身體太遠，要量力而為，避免身體受傷。



長時間站立工作者，可以放一張小板凳，可以做變動有時站立，有時腳可

以放小板凳，如此可以分散脊椎的壓力。



洗東西的時候，例如洗棉被時腳要蹲下，不可以只彎腰膝蓋沒彎曲，這樣容易傷到腰。

穿鞋的姿勢：

要蹲下穿或坐著穿，不要彎腰而腳是直的，這是不正確。

穿高跟鞋的時間不要太長，因為高跟鞋穿太久肚子會往前凸出，脊椎的彎度會更彎，長期穿高跟鞋對脊椎是不好的。



整理東西時東西放太高，不要墊腳尖去拿，可以墊一張小椅子再拿。

撿東西時腳要彎曲去撿，不要只彎腰撿，腰就不用那麼吃力。



下背痛的治療，腰受傷時要如何護理？

- 護腰
- 藥物治療：非類固醇類抗發炎藥
- 物理治療：熱療、運動治療、腰部牽引、電療
- 手術治療：開刀

就醫請醫師處方用藥，如果腰痛到工作會痛，走路、坐著都會痛，可以用護腰固定保護腰部，便是不能用太久（一、二個月），反而會讓肌肉更無力。可以做物理治療，如果長期做治療超過六個月、一年，還是會痛沒改善，可以做開刀的治療，要跟醫師商量是否適合開刀。

以上介紹的都事平常在家就可以做的，能減少腰痛、背痛的預防方法。