



保
健 紅不讓

骨 刺

長年從事搬運、或坐辦公室的工作，會有背部疼痛、肩頸僵直的情形，醫生在檢查之後會告知我們罹患了「骨刺」。究竟什麼是骨刺？這樣的工作傷害要如何預防？

人體的支撐主要是靠脊椎（分為頸椎、胸椎、腰椎及薦椎），每節椎骨間有椎間盤，其主要功能在吸收椎體受撞擊之力量，其中央為膠體樣的髓核（Nucleuspulposus），其外則環繞著纖維性軟骨，隨著年齡增長或過度活動，椎間盤的壁會變薄弱，而使髓核向外突出壓迫到神經根，稱為椎間盤突出，即常言之「骨刺」。它比較容易出現在脊椎活動較大的地方，即頸椎及腰椎。其實，它是伴隨脊椎退化過程的一種現象，當年齡越大，關節便會出現老化而容易形成骨刺。除老年人外，一些長期過度使用某一關節的人（如：家庭主婦、辦公室人士、勞動人士等），罹患此症的機會亦很高；而姿勢不正確，或曾患過先天性關節畸形、骨折等也可能引起骨刺。據統計，罹患骨刺的男性較女性為多，且一半以上的椎間盤突出問題是由於突然的移動身體、或不適當的用力等所引起的。

吳
麗
彬

護
理
師

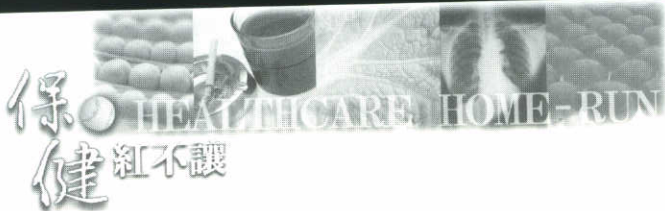
骨刺的主要症狀為疼痛，如為正常退化情形下所造成脊椎邊緣長出增生硬骨時，大部分是沒有症狀的，也不需特別處理。但

如果是嚴重的頸椎骨刺時，便會有肩頸酸痛，手臂、手指麻木或疼痛等症狀；而有嚴重的腰椎骨刺時，則會腰部僵硬、腿部感覺異常、行動不便或無力等。通常在 40 歲之後，我們可經由 X 光片攝影檢查來診斷是否罹患骨刺；但若要證明骨刺是否壓迫到神經，則需借助特別的影像檢查，如脊髓攝影、電腦斷層及核磁共振檢查等。

爲了降低罹患骨刺的機會，我們在日常生活中應養成避免腰背扭傷的正確姿勢，例如：

1. 抬重物時應將膝蓋彎曲，勿雙腳直立時彎腰或扭轉身體取物；避免舉物過肩，將物品舉高時盡量不超過胸部。
2. 抬較重的物品時，應找人幫忙，且注意腳步平穩，避免中途重心失衡。
3. 切莫同一姿勢站立過久，也不要穿高跟鞋或平底鞋站立或行走過久，如需長久站立時，要墊高一腳、不時換腳，且站立時應挺直，保持脊椎自然彎曲；而良好的行走姿勢則是：抬頭，收下顎，腳間向正前方，並穿著舒適、低跟的鞋子。
4. 維持正確坐姿，椅子的高度應適中，以能保持膝蓋與臀部同高，並且兩腳能平穩踩地面爲宜。緊貼椅背坐穩，並以靠墊或成卷的浴巾保護腰背部。駕車時，坐椅前移，保持膝蓋與臀部同高，坐直以兩手同握方向盤開車。
5. 睡眠時，不要躺臥在柔軟、中央下陷無支撐力的床墊或褥子上；且避免俯臥睡姿，因爲俯臥睡姿特別容易造成凹背或是背部扭傷。故睡覺時，要選擇較堅實的床墊及合宜高度的枕頭來支撐腰椎及頸椎，並採側臥睡姿，一次良好的睡眠，對我們的腰





背大有助益。

人們常由背痛或肩頸酸痛才發現罹患骨刺。當骨刺沒有壓迫到神經或血管等時，可經由物理治療方式加以改善，不需以手術來治療；但若已嚴重影響活動及生活時，則需接受手術治療。隨著脊椎醫學的進步，多數患者在手術治療後，病情是可以得到有效控制的，所以如有任何脊椎問題，應由專業醫師診斷，以早期診斷、早期治療。

