

搬東西背痛 竟是腰椎椎間盤突出◎臺北醫學大學·萬芳醫學中心復健部 許文彥醫師

俗稱的「坐骨神經痛」主要疼痛由下背部或臀部延著大腿後側痛到小腿，常見原因為「腰椎椎間盤突出」或因「脊椎退化產生骨刺」刺激腰椎神經根，所導致的症狀。典型症狀包括麻木感、痠脹、刺痛、感覺異常、咳嗽打噴嚏會引發症狀、身體前彎較不舒服，較嚴重者還會有肌肉無力、深層肌腱反射減弱、肌肉萎縮等表現。

椎間盤是脊椎間的軟骨，富含水份有彈性，讓我們的脊椎可活動，並兼具避震的效果。造成椎間盤突出的原因包括：使力不當、長期姿勢不良、缺乏運動、或因為跌倒、撞擊或運動傷害所造成，導致椎間盤像夾心餅乾的中間餡被擠壓出來而壓到神經。

診斷主要以臨床症狀及醫師判斷為主，症狀較嚴重或病程太久的病人可能會需要X光、肌電圖、核磁共振等進一步等檢查。

治療包括臥床休息、減重、口服止痛藥、熱療、電療、腰椎(骨盆)牽引。另外要注意日常生活姿勢，以降低復發的機率。

大部分的病人在治療後在三個月症狀會明顯改善。研究發現突出的椎間盤會被人體吸收，愈大的椎間盤突出愈容易被變小，一般在一年內可明顯見到變小。不過因為症狀的改善，一般不需要重新做核磁共振追蹤。(文／臺北醫學大學·萬芳醫學中心復健部 許文彥醫師 第144期)

臺北醫學大學·萬芳醫學中心復健部 許文彥醫師**學歷：**

- 臺北醫學大學醫學系

經歷：

1. 中華民國復健專科醫師
2. 台灣復健醫學會會員

專長：

心臟復健、腦中風復健、腦外傷復健、脊髓損傷復健、椎間盤突出、背痛、周邊神經損傷、神經傳導暨肌電圖檢查、骨骼肌肉超音波、心肺運動測試。

門診：週四上午、週二下午、週五晚上

