

婦人在家久臥引發下背痛，新國民醫院復健科胡翔越醫師建議居家保健當自強

一名 56 歲婦人，因為近日新冠肺炎疫情影響，鮮少出門，長期在家當「沙發馬鈴薯」，進而引發下背痛，痛到直不起腰，而赴臺北醫學大學新國民醫院復健科就診。在接受復健及藥物治療後背痛幾近痊癒，然而過沒幾天又痛起來。仔細詢問之下，才知婦人仍維持之前生活型態，長時間躺在沙發上，才導致背痛再度復發。



新國民醫院復健科胡翔越醫師指出，以症狀來分類，該名婦人所經歷的叫作「非特異性下背痛」，即沒有明確病理組織變化且找不出明確病因的下背痛，通常疼痛來源為扭傷或拉傷導致。

在診斷為非特異性下背痛前，醫師會排除非肌肉骨骼系統所產生的背痛，例如：泌尿系統的結石或泌尿道感染、生殖系統及婦科問題等。此外，有時候持續性的背痛及相關症狀，須排除免疫疾病及惡性腫瘤等問題。

【左圖：新國民醫院復健科胡翔越醫師】

下背痛常見危險因子包含：

1. 個人與生活因子：年齡、肥胖、抽菸、坐式生活（sedentary lifestyle）、腰椎相關肌群徵召效率不佳、過度運動、情緒壓力等。
2. 病理因子：失能、椎間盤退化、脊椎病變、韌帶肥大等。

根據病史、症狀及相關危險因子排除其他診斷，確診為非特異性下背痛後，在急性期可輔以儀器復健，使用電療、熱療，搭配藥物治療以減輕背痛不適。等到疼痛漸減，便是運動處方介入的時候。從病史探問中可得知，前述病人除了有坐式生活的危險因子存在外，在家並未做適當的運動訓練，因而導致背痛再次出現。

美國運動醫學會（American College of Sports Medicine, ACSM）近年來提倡「運動即良藥」的觀念並大幅推廣運動的重要性。針對下背痛患者的運動建議為疼痛受到控制時，便能以低強度的活動起始，強度漸增做訓練，且以正常執行日常生活活動為目標，可選擇走路或游泳為運動項目，並根據適當的運動處方執行有氧及阻力運動。然而，在新冠肺炎的威脅下，許多民眾待在家中少動，若再加上危險因子，就有可能引發下背痛，此時，居家的背部運動便扮演重要的角色。

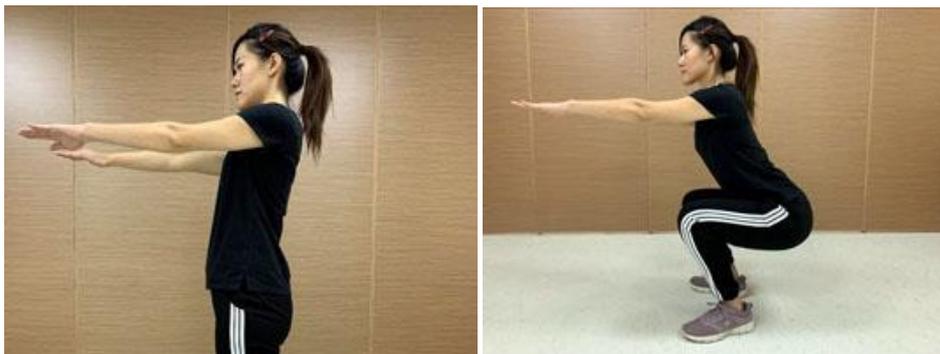
由於腰椎和薦椎連接，薦椎和骨盆相連接，因此附近的肌群都可能和下背痛相關聯，故訓練要納入腰椎、骨盆附近肌群。以下為非特異性下背痛的運動示範：

■撐體仰背（訓練背肌）



1. 趴在地面上，雙手手肘彎曲放在胸旁，此時吸飽氣後，開始以嘴巴吐氣（左圖）。
2. 吐氣同時撐起上半身，注意出力的肌肉專注在背肌上，而非手或肩膀，向上撐起至手肘微彎為終點，眼睛直視前方，維持2秒（右圖）。
3. 再慢慢回到原位置。這樣叫做1下，10下為1組，總共做3組。
4. 施做過程中，腰部若發生疼痛要停止。

■深蹲（訓練大腿前後側肌群及臀肌）



1. 軀幹直立站立且脊椎維持在正中位，雙腳與肩同寬，膝蓋微彎，腳尖微朝外。（左圖）
2. 雙手前舉與地面平行，髖膝開始彎曲，身體開始向下，整段過程維持吸氣，直至大腿平行地面為動作終點，維持2秒。（右圖）
3. 再慢慢回到站立姿勢。這樣叫做1下，10下為1組，總共做3組。

■捲腹運動（訓練腹肌）



1. 平躺在地面上，雙膝彎曲約 90 度，雙手抱胸。(左圖)
2. 吸飽氣後，捲起上半身且緩慢吐氣 (右圖)，注意出力的肌肉是腹肌，要專注在腹肌的縮短，並且不要讓頸部過度出力代償，直至腹肌有強烈收縮感為動作終點，維持 2 秒，再慢慢回到原位置。
3. 這樣叫做 1 下，10 下為 1 組，總共做 3 組。

最後，胡翔越醫師提醒，有些下背痛病人會購買護腰以幫助腰部肌群支撐脊椎，但長期使用護腰可能會造成下背部肌群無力甚至萎縮，也可能影響脊椎柔軟度，故只建議於肌肉拉傷急性期、不穩定性腰椎滑脫、急性椎間盤突出，或腰椎手術術後短期佩戴，且隨著症狀趨緩要降低或移除護腰的使用。

(文/新國民醫院)