

腰酸背痛麥擱來

—下背痛的預防與復健

調查顯示，有 70% 的人一生中有過背痛的經驗。有些人容易反覆發生下背痛，雖經治療症狀消除，但一段時日後可能會再復發。探討其原因可能與工作的型態或不當的姿勢有關。因為反覆性背痛不僅影響身體健康及生活品質，也會增加醫療支出，降低生產力，因此這是一個值得重視的問題。

引起下背痛的原因

工作中容易引起背痛的主要因素有以下幾類：1. 經常須搬運、抬舉重物的粗重工作，可能造成背部肌肉、韌帶慢性疲勞或拉傷，甚至引起腰椎間盤突出症。2. 經常須以不協調姿勢如彎腰、扭腰等姿勢工作者，易造成拉傷。3. 長期坐姿工作者，如電腦工作人員或司機等，易因腰椎長期承受過大壓力而導致背痛。4. 長期處於全身振動的環境中如卡車或起重機司機，也易因振動壓力造成椎間軟骨傷害而背痛。

下背痛的症狀

一般而言，疼痛持續超過 6 個月沒有痊癒，就可以稱為慢性下背痛，一般

醫生所指的下背痛是指最低的一根肋骨下緣以下，到下臀線之間的背部區域，所感受到的疼痛。下背痛可分為下列 3 種：慢性下背痛：背痛一直沒好過，超過 3 個月或 6 個月；復發性下背痛：前一次背痛已經好了，又痛起來。背部術後症候群：開刀治療了，但背痛沒好，或者術後再次復發背痛。此外，下背痛有時會延伸到下肢，甚至於足部，稱為"坐骨神經痛"，或是伴隨著下肢麻木感、灼熱感、或發冷、僵硬，嚴重時會有下肢無力，或者是排尿、排便困難等病症。

發生下背痛時的緊急處理

1. 如果您正在從事運動或其他工作，應該立即暫停活動。
2. 如果嚴重到需要臥床休息，不要一躺躺上一個星期！在疼痛可以忍受的範圍內，儘早恢復活動。如果休息還不能使疼痛稍減，就該去看醫生了！
3. 冰敷
 - (1) 在背痛開始的前一兩天使用。
 - (2) 可用市售的冰枕或簡單自製冰袋，冰塊放入塑膠袋再用毛巾包裹。
 - (3) 每次冰敷 5 - 10 分鐘，切勿過長，以免凍傷，1 日數次。



4. 熱敷

(1) 在疼痛發生的兩天以後，可以開始熱敷。

(2) 做法包括：泡熱水，用熱敷袋等等。每次 20 分鐘，1 天數次。

(3) 不要邊熱敷邊睡覺！如果您年紀較大，有糖尿病，或者有腫瘤病病史，最好不要自行熱敷。

5. 若有其他嚴重背痛之徵兆時，應儘速就醫。

下背痛的復健治療

1. 熱療：包括深部熱療(短波或治療性超音波)，及一般的表淺熱療(熱敷包、水療、或紅外線燈)。作用在鬆弛肌肉、增進局部組織循環、減輕疼痛。如果是感染性疾病或者腫瘤引起的下背痛，則不適合做熱療。

2. 腰椎牽引：可以鬆弛肌肉，減少疼痛以外，也可能有暫時減低椎間盤壓

力的作用。一般在診所中使用的是「間歇式牽引」，在國外，由於醫療費用昂貴，有些人會在家使用「持續性牽引」。間歇式的牽引使用的重量較重，但是時間較短。不論哪一種牽引，都是由較低的重量開始，視情形逐漸增加。

3. 經皮電刺激 (Transcutaneous Electric Nerve Stimulation, 簡稱 TENS)：利用低量的電刺激，讓我們的神經忽略掉痛覺，是一種很安全的治療，對某些患者的效果不錯。

4. 向量干擾波：有改善局部血液循環、鬆弛肌肉、並減輕疼痛之效果，但長期效果未定。

5. 治療性運動：治療師或醫師會依病患狀況，教導一些伸展或強化背肌、改善脊椎屈度的運動，此外，有些治療人員會建議一些水中運動，同時增進一般的體能。

人體工學的原則

針對這些容易背痛的人，除了接受藥物及物理治療如熱療、電療、牽引等以減輕症狀，並須加強腹肌、背肌之肌力訓練及柔軟度訓練以保護腰椎。此外，更重要的是要針對其工作中的危險因子加以評估改善、預防復發，因此建議遵循以下幾點人體工學原則：

1. 改善工作場所布置，減少物品不必要



的搬運裝卸。搬運時以水平推拉方式移動物品，譬如用推車或輸送帶來運送物品，盡量減少垂直搬運的機會。

2. 重物不要一次搬運，應先將物品分裝到較小較輕的容器中再分次搬運。而且容器應有把手或良好的握力點，搬運時盡量兩手平均用力而不要單手拿重物，因為單手搬運容易造成肩頸部及上背傷害。

3. 搬運時物品應盡量靠近身體以減少腰椎受力的力矩。拿起或放下重物時應採蹲姿，保持腰椎挺直而不要彎腰或扭腰，必要時可戴腰部支持帶以保護腰椎。

4. 採坐姿與站立兩種姿勢交替輪換地工作。站立工作時工作高度應位於腰部及臀部之間，避免彎腰工作。長期坐姿工作時應選擇有靠背的椅子以支撐腰部，座椅高度及椅背角度最好能調整以符合使用者的身材，尤其是電腦螢幕的操作者更須注意鍵盤的高度及螢幕的距離及角度，以減少長期工作引起的腰痠背痛。

如何預防下背痛

儘管科技機械發達，但是，人工搬運仍是職場的必要之惡。如果人工搬運是您的主要職務，應該注意以下事項，減少相關的肌肉骨骼危害：

1. 搬運物品的形狀、特性。不易搬運的物品包括：體積過大、重量過重、重心不穩、表面易滑、具危害性等物品。一般而言，物品長度超過 40 公分，或者高度超過 30 公分，就會增加搬運的困難。

2. 搬運的位置。抬舉的適合高度，依國外的資料約為 100 - 150 公分，而推拉動作的適當高度為 90 - 110 公分。當高度過高或過低時，對於背部的負擔都會加大。此外，如果搬運中要扭轉身體做不對稱搬運，也會增加受傷機會。

3. 搬運的頻率及時間長短。頻率越高、時間越長，引起傷病的機會也隨之上升。

4. 搬運的姿勢。搬運時讓物品的重心應該盡量靠近身體。

5. 搬運的人物配合。所謂良好的人物配合是指，搬運的物品有適當的把手，或者形狀容易掌握，搬運中施力較有效率，且不易滑脫。

6. 地面及空間的環境。濕滑不平的地板會造成搬運時的困難，增加發生意外的機會。此外，注意搬運的空間或走道是否足夠寬敞。

結論

下背痛的自然病程以短期預後而言，6 - 7 成的急性患者，可以在 6 周內復原，大約 8 - 9 成的患者，可以在 12 周內痊癒，一旦超過 12 周疼痛還沒好，就變成所謂的慢性下背痛。除了少數是由腫瘤、感染性疾病等等情形引起的下背痛以外，大多数的下背痛並不致命，但是，若是看中長期預後，研究結論是復發率極高，一年可達 62 - 86%。總之，預防勝於治療，希望藉著工作環境、流程的改善，以及不良姿勢習慣的矯正，讓大家都更愛護自己，遠離腰痠背痛。🌱