

告別「下背痛」

文圖 | 王晟懿



曾小姐，在某家醫院擔任護士，忙碌的病房護理工作，有時也要幫忙搬動病人，某日，搬動病人時，曾小姐突然背部一陣酸痛，痛得她不敢彎腰或轉身，本以為休息一下就好，但疼痛的感覺讓她無法專心工作，也無法執行護理工作，不得已，只好跟主管請假回家休養。

下背痛只是一種症狀，因為會引發下背痛的疾病不勝枚舉，到底哪一種人容易出現下背痛？答案是久坐久站者、搬重物者、腰部曾受過傷者、老年人、孕婦與產後婦女、與抽煙人口；另外，有許多職業是下背痛的高危群，如護士、老師、專櫃小姐、理髮師、建築工人、搬運工…等。就讓我們透過本文一起來認識下背痛。

在競爭、忙碌的社會，下背疼痛，似乎稀鬆平常，繁雜、沈重的工作卻讓人無法休息舒緩，久而久之，下背痛就像小偷一樣，經常「偷襲」上班族，尤其是 30 - 50 歲的工作者，下背痛不只影響工作情緒，也會造成生活困擾，對大多數的人而言，下背痛來得急，但休養一陣子，症狀就會慢慢緩解，如果無法緩解，就可能演變成慢性下背痛。

下背痛，雖然不是大病，但依據健保局統計資料，健保每年下背痛醫療費用支出約 76 億元，台灣醫療資源消耗不小，您有下背痛嗎？隨著社會進步，下背痛的病患與日俱增，因此希望藉由

作者：王晟懿（上圖左）

現職：佛教大林慈濟綜合醫院家庭
醫學科醫師

學歷：中國醫藥大學中醫學系

本篇的介紹，希望大家都有一個健康的背部。

一. 下背痛常見原因

(一) 軟組織傷害：大部分是外傷所引起，如扭到、運動外傷、搬重物、跌倒或車禍等。其中肌肉韌帶扭傷，是最常見造成急性下背痛的原因，通常姿勢不良、搬重物姿勢不當所引起，俗稱「閃到腰」，拉傷的肌肉有明顯的痛點，腰部轉動會引發疼痛。另外外傷也會造成受傷部分的軟組織腫脹。嚴重外傷也可能會造成脊椎骨的骨折。

(二) 脊椎的問題：脊椎骨內有大條神經，會從脊椎骨之間的洞跑出。若脊椎有病變，有時會壓迫到神經，出現神經壓迫症狀，如有被電到、酸、麻、或使不著力時。有些人常說：電流從背部麻到腳部，就是神經壓迫的情形。常見脊椎病變如下：

1. 椎間盤病變：由於椎間盤突出，使鄰近的神經受到壓迫而引起下背痛和下肢痛，其特點是疼痛會依神經的分布，通常下肢酸麻的感覺會比下背痛還明顯。部分坐骨神經痛的原因就是椎間盤突出，此類問題最常出現在 20 歲到 50 歲的人居多。

2. 脊椎退化：脊椎管狹窄、脊椎關節退化、骨刺、脊椎滑脫等，造成脊椎神經

的壓迫，這類問題常發生在老年人。

3. 骨折：如前所述，嚴重的外傷會造成脊椎骨的骨折。有時老年人有骨質疏鬆的問題，長期站立或背負重物，會造成壓迫性骨折。若不小心跌倒，疏鬆的骨質就會容易造成脊椎骨骨折。脊椎骨骨折主要是局部劇痛為主，不一定會有神經症狀。

4. 脊椎感染、脊椎關節發炎、原發或轉移的脊椎腫瘤，以上情形，好發年齡性別也不一定，常需要輔助影像檢查診斷。如僵直性脊椎炎常從年輕時期就開始發病，症狀為早晨起來會背部僵硬疼痛等。

(三) 腹部臟器的問題：腎臟發炎、腎結石、骨盆腔發炎、主動脈血管瘤、胰臟炎、膽囊炎、卵巢或子宮異常等，也有可能合併下背痛症狀，如果沒有及時診斷，可能會延誤病情。有時會合併其他症狀。如腎臟發炎引起的下背痛會侷限單邊，而且會伴隨小便疼痛、發燒或發冷等症狀。

四、其他：如慢性背痛症候群，疼痛時間長，久久不癒，患者陷入疼痛的陰影，臨床上又找不出病因，造成患者長期苦痛。如果病人本身自覺不快樂又焦慮，將會使病情更嚴重，幾乎到令人絕望的地步。

綜合以上，醫師遇到下背痛病人時，會先詢問病史並檢查，部分的原因就可從



病史詢問及身體檢查區分出來。有時需要進一步檢查，例如 X 光、抽血或尿液檢查、神經肌肉傳導測試、電腦斷層掃描、核磁共振等。

二. 下背痛的治療

(一) 休息：急性背痛時，可臥床休息，但症狀減緩時，仍應多活動，促進血液循環。

(二) 運動：游泳和散步是下背痛患者可從事的運動，舉重是禁忌。若運動使症狀加劇就不要勉強再試。

(三) 物理治療：按摩、冷熱敷、牽引、電刺激等，可促進血液循環、肌肉放鬆，改善下背痛。若急性腰部肌肉扭傷，最初的 2 - 3 天，可在局部痛點冷敷，每日數次，1 次約 20 分，之後可改用熱敷，時間不用太長，若是椎間盤突出，可利用牽引拉長及放鬆脊椎旁之肌肉與韌帶，使椎間孔變大，以減輕椎間

盤、骨刺或是發炎組織對神經的壓迫。

(四) 藥物治療：如疼痛難忍，可使用藥物治療，常見用藥包括普拿疼 (acetaminophen)、非類固醇抗發炎藥 (NSAID)、肌肉鬆弛劑等，此 3 種為門診常用藥物。其他還有鴉片類的止痛劑，以及局部注射類固醇等。

(五) 背架或束腹：主要用於急性下背痛，症狀緩解就可不用，並不建議長期使用，因背架用久了，會使腰部肌力變差。

(六) 手術治療：只有少數病人需要手術，例如骨折、嚴重的神經壓迫造成大小便失禁或下肢無力時。

(七) 傳統療法：針灸、推拿、整脊等，若無法忍受藥物治療、藥物及物理治療效果有限，或慢性背痛時，可作為替代療法。但需注意本身的下背痛是否為其他器官問題所造成，以免延誤或加重病情。



此外，如單純軟組織傷害的下背痛，調整工作方式、改變生活習慣，可舒緩疼痛，下背痛病人仍然可以適度活動，只是要避免提重物、彎腰、久站或是久坐。

三. 如何預防下背痛

下背痛有可能會在半年內復發，因此就算痛楚消退，若不針對原因做好預防措施，難保下次不會再發作，反覆發生最後變成慢性疼痛就很難根治，如何預防下背痛？

(一) 站立時身體挺直，兩眼向前看，如果久站造成背部不舒服時，可做伸展運動，或是雙腿交替踏步來改善症狀。也可利用踏腳凳調整重心。切記勿彎腰駝背，因會增加脊椎壓力。

(二) 坐時雙腳平貼地面，使脊柱靠向椅背，減少腰部與靠背間的空隙，上班族可調整椅背角度或利用靠背或腰背墊減輕脊椎壓力。

(三) 床墊應選擇軟硬適中，讓身體重力平均分佈在床墊。腰部有急性疼痛時，頭及膝下可墊枕頭，側臥時可彎屈兩膝，避免趴睡，以免增加腰椎的壓力。

(四) 走路時腳尖向正前方，胸部略微

向前傾，以腳後跟做身體的主要支持，像是爬斜坡的樣子，但不可駝背，避免穿高跟鞋。

(五) 避免長時間的站立，站立時雙肩平齊，挺胸，如需長時間站立時，可輪流將一隻腳放在矮凳或踏板上，工作中可利用空檔休息，略做運動，以鬆弛肌肉。

(六) 先蹲下身體靠近物品，用雙手均衡地施力，再慢慢站起來，用雙腿力量舉起重物，避免彎腰搬東西，搬運時物品盡量靠近胸腹部，動作要慢，不可同時舉起即轉身，要分兩段。搬動東西的高度不可超過腰部。

(七) 車內的座位要硬或加用椅墊，座椅可向前拉使靠近駕駛盤，雙膝彎屈。長途駕駛時，每 2 小時休息 1 次，以鬆弛緊張肌肉。

(八) 游泳和散步可預防下背痛，或是下背痛患者可進行的運動。太極拳、瑜珈、土風舞等也是不錯的選擇。

四. 總結

大部分的下背痛不會造成生命的危險，但擾人的是可能會跟一輩子。運動是預防下背痛最好的方法，除了增加肌力外，也可幫助維持適當體重。避免久站或搬重物，但因工作關係，不得從事時，也可以常作一些伸展操來減少下背痛的機會。若下背痛真的找上你，第一要務還是先找醫師評估做正確的診斷，給切確的治療，才不會拖延病情。改變一些不良姿勢，戒掉不良習慣，如抽煙。如此保養下，下背痛就會慢慢遠離你囉！

