

(上接42頁)

生活，直到有一天洗澡時擦洗背部困難，或者沒有辦法梳頭髮時，才發覺事態嚴重，如此才下定決心復健治療，此時所需之時間、金錢就更為可觀，但是能不能治療痊癒，還得看您的耐心夠與不夠呢！

### 復健靠運動、運動靠自己

一般人常常以為復健治療是醫師、治療師的事！其實除了醫師正確診斷，物理治療師適切地評估和治療外，剩下來的功夫全靠自己，當然最重要的是運動的方法要配合醫療人員的治療計劃，一步一步來進行，這點是病患要有的體認，因為不恰當、不正確的方法，反而會造成重覆的傷害，更不容易痊癒。

這些肩部復健運動有以下的幾種：柯德曼氏 (Codeman's Pendulum exercise) 鐘擺運動、肩輪運動、指梯運動、牽拉運動、肌力加強訓練……等，除此之外，預防肩部再受傷也是很重要的一環，否則長此惡性循環，肩痛將無止境，預防之道在於復健治療未達完成前，絕不能給肩部再過度運動及過重的負荷，例如提重物；應遵照治療人員的指示，循序漸進，直到治療人員評估完成，可以再進行運動，才可以再恢復運動。◆

# 如何寶貝我們的腰

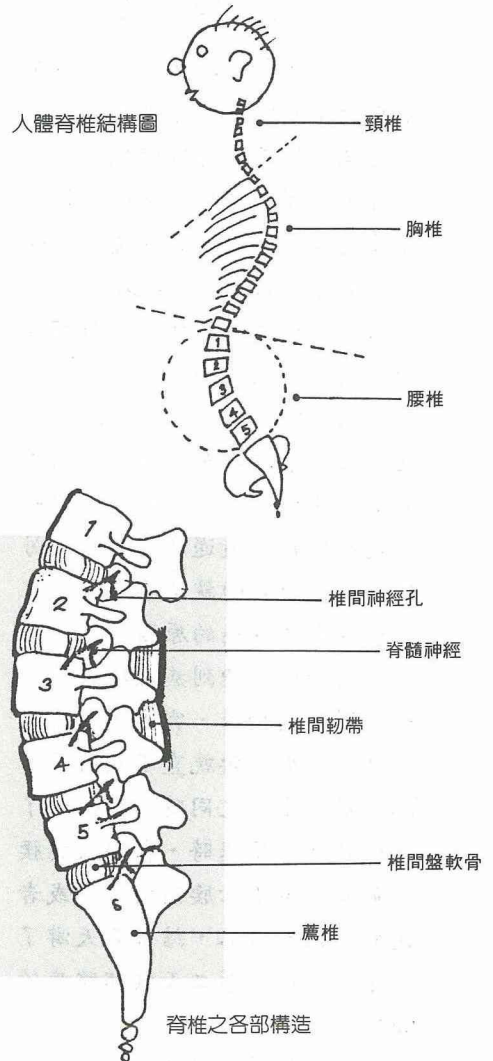
「腰背酸痛」相信是很多人有過的經過，40歲以上的人常會有這種毛病，所以又有俗稱叫「40腰」。除了上了年紀的人有這些脊椎關節退化的疾病之外，在運動傷害中也屢見不鮮，為人所熟知的「棒球先生」李居明先生，就深深為腰痛的苦惱，長期接受物理治療；在運動場上，因為需要許多技巧性的動作，來做一次完美的演出，而腰椎是人體脊椎中活動量最大的，包括彎腰、伸展、旋轉、側彎等動作，所以腰部也就格外容易造成運動傷害。

從解剖構造來看腰椎共有5節，每一節脊椎之間有許許多多的小關節面、骨頭、關節囊及一些軟組織如韌帶、肌肉、肌腱等附著在我們的腰椎上，在脊椎骨的椎孔有脊髓通過，而許許多多支配下肢肌肉的神經，就從二節脊椎骨之間的椎神經孔中長出來。

另外有一個很重要的構造，就是二個腰椎之間有一層關節軟骨，我們稱之為椎間盤軟骨，它的作用就像是海綿墊一樣，墊在椎骨之間，以減輕骨頭之間摩擦的機會，以及幫忙承受一些重力。請參考附圖。

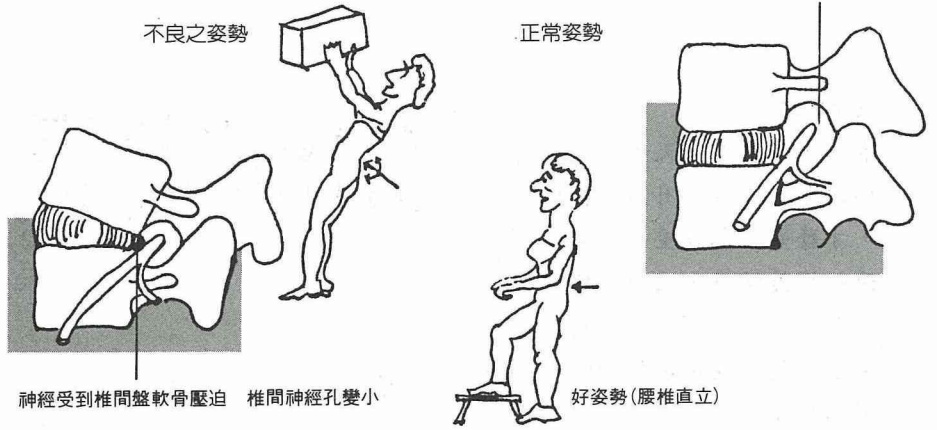
### 腰痛原因有二

通常腰痛的原因可簡單分成



2種，第一種機械性或物理性因子所造成的腰背痛。此種背痛的成因，乃脊椎構造上產生傷害而引起，例如關節、骨頭（長骨刺），或韌帶、肌肉拉傷而造成的背痛。

而另外一種是由於椎間盤軟骨所引起的背痛。這種背痛通常也較為棘手，其原因是椎間盤軟骨突出或是破裂，壓迫到下肢神經，造成整隻腳酸、麻、脹痛，



或是椎間盤退化之後，造成椎神經孔狹小，下肢神經被壓迫，引起如前所述相同之症狀，嚴重者甚至無法走路！

### 引起背痛的運動

那些運動可能常引起背痛呢？我們又應該防範受傷，或受傷之後該如何正確地復健呢？一般而言，在運動中伴有腰椎大範圍動作的運動，例如高爾夫球、棒球、足球、籃球、羽毛球、排球、游泳、瑜珈等，皆是容易受傷的運動。而造成傷害的原因，不外是運動的方法或技巧不正確；運動之前未做好充分的準備動作如暖身不夠；或者是過度地運動，造成腰椎構造過度地負荷；另外一點最重要的就是姿勢不良，是最常引起背痛的原因。

我們最常聽到病人抱怨的是——彎下腰撿球，突然聽到清脆「嗒」一聲，腰就直不起來了。或是揮桿出去之同時，腰閃到了；或是在打籃球時，在過人挺腰上籃時，不小心腰閃到了；或者是好久沒有游泳，結果某天游了一下午，結果第二天腰部酸痛的厲害！

從上述許多症狀來看，腰背痛的原因有很多，在運動人口中，腰痛實在沒有年齡之區分，實在只有運動之方法正確與否？運動之量適度與否？運動之前準備充份與否等原因。所以運動之選擇適當與否，與運動方法正確同等重要，同時暖身運動一定要充分，才能避免傷害的發生。

### 腰背受傷怎麼辦

當我們的腰、背在運動時受

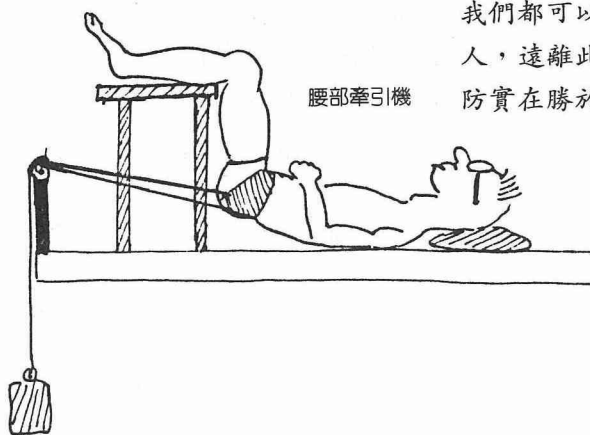
傷了怎麼辦？如果在運動場上，能找到冰敷20分鐘，當然是最好，然後讓腰充分休息，立即送往醫院做進一步的檢查和治療。最好是有充分休息，避免再短期內繼續運動，依病情的輕重，可能住院治療或門診復健治療。

在急性期通常採用藥物治療和臥床休息，亞急性和慢性期才是物理治療。這期間因病人病情輕重，從數周至數個月不等。一般人的觀念以為「閃到腰」，只是小毛病，只要休息幾天，打個針，只要不痛了就以為是好了，其實是錯誤的。

雖然疼痛減輕，但並不代表受傷的部位已復原。通常而言，像「閃到腰」這種腰部韌帶或肌肉的拉傷，軟組織之完全復原需4~6個禮拜。一般人以為症狀已經好了，殊不知已埋下日後腰部再受傷的陰影。所謂防微杜漸，有腰痛的朋友，實在要配合醫師、治療師的治療計劃徹底治療。

### 預防勝於病後治療

有過嚴重腰痛的朋友，可能



有被抬進醫院的經驗，醫師會說：「你必須開刀、住院！」但是大多數人對脊椎開刀，都聞之色變。記得多年以前「月亮歌后」因為脊椎開刀不慎，造成下肢癱瘓，至今餘悸猶存。雖然今日此類手術之成功率很高，不復往日危險，但是病人本身總是抱持著能少挨一刀就不要挨刀，先做物理治療復健3個月之後，再決定是否開刀！

至於物理治療是做些什麼治療呢？初期治療目標在降低疼痛及腰背肌肉痙攣，並且儘量給予患部足夠休息，避免造成重覆傷害。第二期的治療目標在增進背部的柔軟及伸展性，加強伸展運動。第三期的治療則著重於腹部及背部的肌力加強訓練，增加腰椎、骨盆及下肢間的穩定度，並且配合物理治療的儀器例如腰部牽引機，熱敷患部或再加上電刺激治療，以有效降低病人疼痛。

最為重要的一點就是「預防」再發生，應教育正確的工作及運動的姿勢，隨時給腰、背部適當地治療性運動，持之以恆，那我們都可以成為一位快樂的文明人，遠離此一文明病之折磨，預防實在勝於病後之治療。◆