



腰酸背痛是現代人最常見的毛病之一，在各個醫院統計發現，因為背痛而需醫師診治的病人，主要是二十至四十歲間的青、中年人，腰酸背痛已經不再是年紀長者專有的病痛了。這種現象所代表的意義顯示青、中年的腰酸背痛大部份與現代生活方式有關；出門時有車代步，回到家中有冷氣、沙發和柔軟的床，在辦公室中的工作太多、精神緊張、肌肉緊繃及缺乏運動等，都與腰酸背痛有關。

在以往大部份的人都把下背痛歸於長骨刺或者椎間盤突出壓迫到坐骨神經而引起症狀，殊不知這是佔了所有背痛的百分之十五左右，尚有百分之八十五是由其它疾病所引起。

1. 病因分類簡述

- 脊柱先天性不正常：
 - 小關節面不對稱。
 - 脊椎變型：(1) 腰椎薦椎化 (2) 薦椎腰椎化
- 腫瘤：
 - 良性腫瘤：如神經纖維瘤、脊髓膜瘤、骨樣骨瘤、怕哲忒氏疾病及成骨細胞瘤等。
 - 惡性腫瘤：如多發性骨髓、原發性神經瘤及轉移性腫瘤等。
- 外傷引起之下背痛：
 - 急、慢性腰部疲勞或扭傷。
 - 壓迫性骨折。
 - 脊柱小面關節半脫位。
 - 脊弓斷裂及脊椎脫位症。
- 中毒：如鐳引起之重金屬中毒。
- 新陳代謝異常：如停經婦女因缺乏女性荷爾蒙所引起之骨質疏鬆症。
- 發炎性疾病：如僵直性脊椎炎、類風濕性關節炎等。
- 退化性疾病：如骨性關節炎、椎間盤突出症或脊髓狹窄症等。
- 血液循環不正常：如腹主動脈血管瘤。
- 細菌感染：
 - 急性感染：如椎間板化膿性細菌感染。
 - 慢性感染：如結核桿菌感染，慢性骨髓炎及黴菌感染。
- 機械性因素造成：
 - 內在因素：如肌肉張力不足，長期姿勢不正確，肌肉筋膜炎，脊柱不穩定等。
 - 外在因素：如子宮纖維瘤，骨盆腔長瘤或是骨盆腔炎，髖關節病變，前列腺疾病，腰薦關節感染或扭傷，及腰脊柱側彎症等。
- 精神神經功能不正常：
 - 如歇斯底里症，詐病症及之代償性下背痛等。

由以上這麼多的疾病分類，我們可以知道若要找出確切的原因，則必須經過這方面的專家診斷，對症下藥，才能事半功倍之效。



事實上，在門診統計看來，引起背痛最多的原因還是以機械性內在因素及外傷性之下背痛居多，所以要避免腰酸背痛的基本原則應是盡量維持脊椎的自然輪廓，不要使它的弧度變形或惡化。譬如向前彎腰時，最常犯的錯誤是直接彎曲您的背部，而使脊椎骨負擔比平時更多的重量，正確的姿勢應該彎曲您的膝蓋讓骨盆傾斜，就能減輕脊椎骨的負擔。但一般而言，不論平日如何小心，仍曾有脊椎過度負擔的情形發生，此時只得藉運動來減輕它的傷害。

2. 避免下背痛的正確姿勢

■ 如何彎身

- 靠膝蓋的幫助彎身：在盥洗台前彎身時，先彎曲膝蓋，然後再輕輕地將上背部向前彎，不要膝蓋打直彎身，這樣會使妳下背部的肌肉增加緊張。
- 蹲下來的安全姿勢：要彎身到地面時，先彎曲膝蓋，然後慢慢地以雙腿支撐體重蹲下來，骨盆傾斜支持著下背部。可以將一隻腳放在臀部下面，以保持平衡。
- 睡覺的兩種姿勢：平躺下來，頭下墊一個枕頭，膝蓋下墊另一個枕頭。或是側躺而睡，頭下墊一個剛好能維持脊椎平直。如果妳有腰酸背痛的症狀，除了可採取這兩種睡姿外，兩條大腿之間最好再夾一個枕頭，這樣可維持妳骨盆的靜止狀態。但不可俯臥而睡，那會使妳的脊椎中段下陷。
- 舒伸身體的姿勢：在躺椅上舒伸身體時，將膝蓋抬高至高於臀部脊椎位置，可以減輕背部的疼痛。或是仰躺在地（床）板上，頭下墊個枕頭，將膝蓋打彎，也有同樣效果。俯臥時，應該在臀部位置下面放置一個小枕頭，以伸直及支持妳的下半部脊椎。

■ 如何站立

- 傾斜骨盆運動：仰躺在地板上，雙膝彎曲，兩手交疊在頭後。深吸一口氣，然後呼氣，在這同時縮緊臀部和上腹部的肌肉。
- 改良式仰臥起坐：平躺地板上，雙掌平放身體兩側，骨盆稍微往上傾斜然後平伸雙臂，抬起妳的頭和肩膀，雙手抵達屈起的膝蓋位置維持這個姿勢六秒鐘，然後再躺下來。當妳能輕鬆地做到這點時，再換個姿勢，雙臂交叉抱在胸前，然後抬起整個軀幹。最後則是雙手叉置於腦後，抬起整個軀幹。
- 伸展脊椎肌肉運動：平躺在地板上，雙膝彎曲，然後用兩手抱住一腳膝蓋，將它拉向胸前，同時抬起頭部和肩膀。維持這個姿勢六分鐘然後恢復原來姿勢，再換另一隻腳。在熟練了以後，可同時抱住兩個膝蓋拉向胸前。
- 改良式俯地挺身：俯臥在地板上，雙臂彎曲，雙掌按在肩旁的地板上，然後利用雙臂的力量，盡量抬起上半身，然後再躺下來。在俯地挺身時，要使妳的大腿、膝蓋和腳趾緊靠地板。

注意：如果引起疼痛，就不要繼續做下去。



- 俯臥抬腿運動：俯臥在地板上，雙臂置於身體兩側，將一條腿完全抬離地面，如果可能，應伸直整條腿，如果做不到，可以稍為彎曲膝蓋。維持這個姿勢幾秒鐘，然後再換另一條腿。做完這個運動後，立刻改成仰躺姿勢，將膝蓋拉向胸前，以伸展脊椎下部的肌肉。
- 仰臥抬腿運動：仰躺在地板上，雙手或放在身體兩側，或放在屁股下面以支持下背部。同時將雙腿抬起離地面約六吋的高度，維持這個姿勢五秒鐘，然後再放下。做完這個運動後，將膝蓋彎曲拉向胸前，以伸展您的下背部。

