

下背痛

流行病學

根據針對一般族群的流行病學研究顯示，在某一時間點受到背痛所困擾的人約占 15%~30% 左右，而約有 80% 的人在其生命過程中，會因各種不同的創傷或退化性因素而感到腰痠背痛，流行率較高的年齡層是在 35~55 歲之間。

臨床表徵

急性下背痛常於舉重物、扭腰、前彎腰之後發生；在移動或清晨起床剛坐起身時，症狀可能會瞬間加劇。至於像抬腿、站著或坐下等動作，則不一定會引起疼痛。疼痛有可能只侷限在特定的壓痛點，也可能是大範圍的疼痛；此外，疼痛可能從下背部往腿部放射性延伸（泛稱為「坐骨神經痛（英語：Sciatica）」）。初次發生下背痛的年齡，多是在 20 到 40 歲之間，這也是成人最常見的求診原因。五成以上的下背痛患者，在好轉後仍會復發^[2]，且復發後的疼痛情形，通常比初次發生時更嚴重。下背痛常和其他身體症狀一起發生。慢性下背痛經常伴隨睡眠問題，例如入睡時間增長、睡眠中斷、睡眠時間變短、睡眠品質不佳等。此外，許多慢性下背痛的病人合併有憂鬱及焦慮的症狀。

復健相關治療及運動

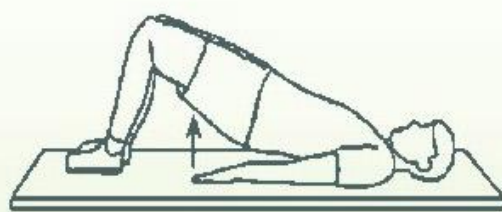
腰酸背痛的復健治療包括：休息、冷熱療、牽引、電刺激、針灸、低能量雷射、運動治療、手法治療及背痛教室等。在急性期(<4 週)一般認為休息愈短愈好，最多不超過兩天，鼓勵患者及早恢復一般性之活動。此外，可使用冷熱療、電刺激、牽引、按摩等來減輕疼痛及紓解肌肉之痙攣。

預防衛教

下背痛患者必須隨時保持正確的身體姿勢，特別是坐姿。平時可以多使用低枕和硬質床墊及避免會拉傷背部肌肉的一切活動。坐位時，髖關節與膝關節應保持 90° 角；從座椅上站起時，雙膝分開與肩同寬，儘量充分使用大腿及背部的肌肉和上肢的協助。步行時，宜上下肢自然擺動。如有更困難的情形必須請教醫師，醫師會根據您的姿勢給予建議，並糾正錯誤姿勢。



鬆弛運動



抬臀運動



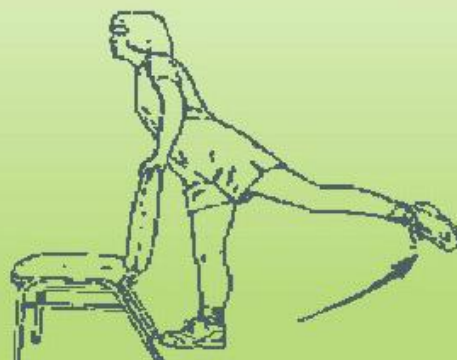
抱膝靠胸運動



仰臥起坐運動



抬腿運動



後抬腿運動