

椎間盤突出

認識椎間盤

椎間盤是連接椎體與椎體之間的盤狀纖維軟骨結構，有助於脊椎活動及避震的功能。

何謂椎間盤突出

隨著年齡的增長，椎間盤的纖維環會因的磨損、退化及含水量的遞減，彈性及緩衝的能力都會明顯的減少，當脊柱又不斷的承受重力與壓力，例如彎腰搬運重物、長時間的彎腰工作，或因快速瞬間的扭腰動作或是外傷等原因，髓核經由纖維環的裂隙而向外突出即形成椎間盤突出。

臨床表徵

一開始出現的症狀是腰痛，下背痛或背部僵硬，此時因還沒有壓迫到坐骨神經根，並沒有下肢的麻痛現象，這時可經由平躺臥床休息後症狀可減輕或消失。

當髓核及纖維往後突出並壓擠神經根時，則會出現臀部、大腿後方、小腿外側，甚至於腳背等處的痠痛。

復健相關治療及運動

床上運動

1. 抬腿運動：仰臥、兩腿可交換舉起離床面約 30 公分，膝蓋打直，來回複次動作 10 次
2. 彎曲膝蓋運動：平躺、膝彎曲且腳平放在地板上，雙手握住一側膝部且拉向胸部，此姿勢維持 10 秒，恢復原來姿勢，換另一腳重複施行。

肌力訓練

1. 抬臀運動：吐氣啟動核心肌群，臀部抬離床經腰椎到胸椎一節一節將臀部抬起，停留 3 秒到 5 秒，再吐氣緩緩將脊椎一節一節自胸椎、腰椎、臀部放下，以上動作可重複 3~5 次。

預防衛教

1. 坐姿：往後往深部坐，背部平貼椅背，雙腳平放地面，椅子高可可用腳墊。
膝蓋應高於腎部，上身維持直立。
2. 站姿：挺直背部，縮下額，伸長後頸，雙肩往後拉，挺胸縮小腹夾臀，使
下背變平。
3. 睡姿：仰躺睡覺時膝下墊枕頭；側躺睡覺時膝蓋微彎雙膝夾枕頭。
4. 身體保持平直，勿彎腰做家事。
5. 搬重物時盡量屈膝並將物品靠近自己的身體。