

腰背痛簡介

腰背痛可簡單分為急性及慢性。急性腰背痛一般因意外撞傷或扭傷引起，患者大多可清楚記得受傷時間及原因；而慢性腰背痛則多因為腰背組織長期勞損引起，患者一般會長期感受到間歇性的痛楚，程度亦多與操勞多寡成正比。痛楚通常集中在腰背下方，也可能會在臀部和腿部出現。

腰背痛的處理

- 病者不論坐立都應避免長期維持單一姿勢，從而減輕個別腰背肌肉的負荷。
- 急性腰背痛患者應於痛楚開始後首四十八小時，每兩小時冰敷患處十分鐘，用以減輕痛楚及放鬆繃緊的肌肉。
- 慢性腰背痛患者宜用熱敷，增加患處的血液循環；時間約為每四小時一次，每次二十分鐘。
- 不宜長期臥床休息，因長期臥床會使肌肉變弱，反增加腰背勞損機會。假如痛楚難忍，應從速請教醫生。

醫生會因應病人的病徵及檢查結果，決定是否作出更詳細的檢查及施行何種治療。檢查一般包括X光、電腦斷層掃描CT Scan、磁力共振掃描MRI Scan等，的是確認腰背痛的根源。如醫生懷疑病人有骨質疏鬆，亦會轉介病人接受「雙能量X光骨質密度檢查」DXEA。

治療可分為藥物及輔助治療。止痛藥如撲熱息痛 Paracetamol 一般可有效地控制病情；而為了增加復原速度及避免後遺症，醫生亦可能同時轉介病人接受其他輔助療法如物理治療。物理治療師會根據病人的徵狀及檢查結果，施行適當治療，如電流、冷熱、手法治療等；作用是減輕患處肌肉的繃緊及痛楚，以及鬆開梗梗的關節。此外，物理治療師亦會教授病人腰部運動，以放鬆及強化腰背肌肉，從而減低再次受傷或出現後遺症的機會。

預防腰背痛

預防腰背痛的不二法門就是擁有良好姿勢及強壯且柔韌的腰背。

良好的姿勢

搬運重物或長期坐立都易使腰部疲倦甚至受傷，應養成保持良好姿勢的習慣。良好姿勢可使腰椎的壓力減至最低，盡量保持腰背挺直。

搬運重物

當俯身拾物時，腰椎受的壓力視乎：

- 身體前傾的角度及其重量。
- 物件的重量。
- 物件離身體重心的距離及地面的高度。

所以正確的姿勢為：

- 腰背挺直，蹲下提舉。
- 提舉前將物件盡量移近身體，抓緊物件。
- 用大腿力量完成提舉動作。

提舉時要避免任何扭腰動作，如需要轉變方向，應利用雙腳轉移。

長期坐立

會使腰背個別肌肉過勞變弱，而使腰椎間壓力加劇，增加受傷機會。工作需要長期坐立的人應該：

- 使背部有倚靠，以減低背部肌肉的負荷。
- 避免任何扭腰動作。
- 每日有充足的睡眠休息。

沒有一個固定姿勢是完善的，當長時間固定在一姿勢，肌肉容易疲乏，血液循環亦會減少，所以最好能夠經常轉換工作姿勢。

強壯且柔韌的腰背

一般消閒運動如游泳、球類、健康舞等除可使身心放鬆外，更可強化腰部肌肉及使關節更為柔軟。至於時下很流行的瑜伽及Pilates體操，因對肌肉及關節的負荷很大，故不適合個別腰背痛患者或久疏運動的人仕。此等運動應在合資格導師指導下進行，而腰背痛患者運動前應先請教醫生或物理治療師，以確定是否適合進行運動。



明心醫務中心有限公司
ActiveCareMedics Limited

電話：2311 2838 傳真：3020 8797
電郵：ACM@ActiveCareGroup.com
網址：www.ActiveCareGroup.com