骨科部

主治醫師 李宜軒

學經歷
高雄醫學大學醫學系
高雄榮民總醫院骨科部主治醫師
衛福部立恆春旅遊醫院骨科支援主治醫師
高雄榮民總醫院骨科部總醫師
高雄榮民總醫院骨科部住院醫師

專　長
骨折創傷
骨質疏鬆治療
脊椎手術
神經介入以及增生治療
超音波導引注射

預防勝於治療，淺談下背痛的日常保健

根據統計指出，有百分之八十的人一生都有受過下背痛的影響，多數在經過休息、止痛藥使用、復健都能得到很好的緩解，僅有少數最終會進入到手術治療。下背痛多數成因與機械性有關，長時間的脊椎彎曲會導致背部肌肉疲乏，肌肉疲乏導致脊椎功能節段的微小活動增加，背肌保護脊椎的能力下降，最終導致脊椎不穩定退化而疼痛。因此下背痛的預防著重在兩個面向：一是減少脊椎節段的活動，用髖部屈曲取代腰椎的屈曲，二是加強脊椎核心肌群的訓練，以達到保護脊椎功能節段的效果。

如（圖一）所示，多數人提重物時，會習慣性彎腰而非使用髖部屈曲，腰椎伸直的方式（圖二），長久以來就容易造成腰椎椎間盤或小關節退化，甚至造成黃韌帶增生造成神經的壓迫。因此下背痛的預防首重在姿勢控制，用髖屈取代背屈。

圖一

圖二

脊椎的核心肌群顧名思義，就是圍繞在脊椎骨周圍的深層肌肉，更廣義可以納入骨盆腔肌肉。包括了屬於屈肌肌群的腹直肌、腹外斜肌、腹內斜肌、腹橫肌。屬於伸肌肌群的背直肌、腰方肌、背闊肌、多裂肌，以及屬於髖部的髂腰肌、臀大肌、臀中肌。肌群之間的協同收縮可以減少脊椎壓力，預防受傷，適度的訓練核心肌群的強度以及協同性可以增進日常生活以及運動的穩定度。

最簡單也是最常見的核心肌群訓練首推棒式運動，雙肘位子落在肩膀下方，收緊腹部肌肉，身體呈一直線（如圖三），撐住約三十秒並在沒有多餘疼痛下反覆訓練，切記屁股不要翹起來或過度背伸。

圖三

此外，反向捲腹以及橋式也可輪替訓練，反向捲腹訓練者平躺地面，兩手輕鬆放至身旁，將膝蓋縮至胸前至骨盆離開地面即可，而橋式一樣平躺地面，收緊腹部與臀部肌肉，將骨盆撐起使肩膀、髖部、膝蓋呈一直線。注意頸部不要彎起，避免肩頸痠痛。

姿勢的控制以及核心肌群的訓練在下背痛的預防佔有很大的角色，正確的訓練可以大幅降低病患將來需要手術的機率。