

傳媒報導

日期：2016年7月

資料來源：資本壹週 - 醫學百科 - P.89 標題：紓緩長期腰背痛

人的脊柱，由頸椎、胸椎、腰椎、薦椎及尾椎組成。每節脊椎骨保護着脊髓神經脊，而脊椎上肌肉則輔助身體做出各種動作。醫學報告顯示，約八成的成年人一生中會經歷最少一次腰背痛。腰背痛通常是指由腰背位置，如肌肉、肌腱、椎間盤或椎骨關節所引發之痛楚。

腰背痛的病發成因，有些是由腰椎病變造成；缺乏運動、姿勢不良、過重肥胖或不適當彎腰提舉重物也可能會導致腰背痛。另外，隨着年齡增長，腰椎開始退化，如加上腰背核心肌力不足，腰痛患者的比例也會愈來愈高。長者的背痛，則大多是由於骨骼系統退化引起，如椎間盤退化及椎骨關節老化等。

腰背痛如何去紓緩？有些人休息數天，塗點止痛膏或吃止痛藥便會痊癒。部分病情嚴重者，會去看醫生或轉介物理治療。而一般治療主要是放鬆繃緊肌肉，減輕局部疼痛，幫助腰背回復正常，避免脊神經受到刺激。

可以說，腰背痛只是一個身體的信號，提醒大家要留意一下自己體能負荷及不健康的生活習慣；包括不良姿勢及長時間保持同一姿勢，或不停重覆的工作。經常長時間工作的上班族，常常



於工作前後，定時做針對腰背的伸展運動。



王兆君
賽馬會流金匯
一般物理治療師

王兆君

紓緩長期腰背痛

容易忽略正確坐姿而形成寒背的陋習，當長期的姿勢不良，會令肩頸、腰背前後肌肉出現不平衡情況，久而久之，致令肌肉過勞損發炎，腰背疼痛，甚至可導致生出骨刺令週邊的神經受壓，形成長期的腰背痛。

如果想知道自己是否有寒背的問題，可進行一個簡單的自我測試：赤腳站立自然地背貼牆，眼望前方，檢查頭、肩胛骨及臀部是否可輕易貼近牆身，腰與頸之間的空隙，可否讓一隻手掌通過；如果頭部要用力向後壓才能貼近牆壁，便表示閣下可能有寒背的情況。

良好坐姿應該是坐着時保持背部挺直及收腹，椅子高度要適合，膝、髖關節與腰成直角彎曲，雙腳可平放地上，腰部有足夠承托。面向前方，避免頸部歪斜或前傾。

正確站姿則是頭抬起、眼向前、左右肩膀平衡放鬆；胸微挺收腹，保持脊柱的自然S型弧位。當在提舉重物時，要注意姿勢，分腿站近要搬運之物件，曲膝挺腰，下肢發力，避免過分拉伸腰背。

能減少腰背痛的關鍵，在於大家能否找出原因，及有否處理背痛的正确觀念，留意日常的姿勢，加強自我管理意識，控制體重；於工作前後，定時做針對腰背的伸展運動，令身體的肌肉、韌帶柔軟度增強。最好能養成恆常運動的習慣，一星期最少兩至三次全身性的運動，如游泳、太極、跑步等，可增加身體活動機能，預防及減少腰背痛的復發。

HEALTH

CAPITAL
LIFE
STYLE

醫學百科

089