

傳媒報導

日期：2017年1月26日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：輕鬆對抗腰背痛

參考網址：[請按此](#)

安康晚年 呂日康

輕鬆對抗腰背痛

近年患腰背痛而尋求物理治療的人不少，包括白領階級、從事體力勞動者甚至家庭主婦或退休長者。職業安全健康局資料顯示一生中至少經歷過一次腰背痛的人數佔香港人口大約57.1%，而腰背痛更是工作人群中最常見和花費最昂貴的職業健康問題。

一般腰背痛主要分為腰肌拉傷、椎間盤突出、坐骨神經痛、關節退化或肌肉筋膜勞損等。其發病原因大多是脊柱過分受力、不良的姿勢習慣或體格欠佳而起。對於柔軟度差或核心肌力不足的人士，適當的伸展動作和肌力鍛煉運動是可以加快傷患的復元，亦可有效減低重發的機會。以下建議對預防腰背痛有一定幫助：

- 1) 日常走路和站立時，下巴收入，雙肩放鬆，挺胸和腹肌微微收緊。既可改善姿勢，又可減少背肌的負荷。
- 2) 坐的時候腰要挺直並貼緊椅背，如座位太深或腰背弧度不足便應加背墊。椅子高度要適合，雙腳必須可平放於地上，如果座位太高，座椅前可放置一個穩固的腳踏。太軟和太低的梳化承托力不足，對腰背健康不好，長者或有「腰骨痛」患者要盡量避免。
- 3) 應選擇承托力適中的床褥，一般建議是床板上加2吋厚床褥。
- 4) 從地下提起重物時應面向物件，單膝着地蹲下，腰部保持挺直，收緊腹部肌肉，利用腿部和手臂力量把物件提起。搬運時物件須盡量靠近身體。若要轉身，不可扭腰，應整個身體轉方向。最重要的是要量力而為，如物件過重，應找其他人幫助或使用適當工具如手推車。
- 5) 經常做適量運動，改善柔軟度及增強肌肉力量，幫助支撐脊椎。運動應循序漸進，不要勉強自己，也不要突然做得太多。對於正受腰背痛困擾的人，開始運動訓練時應先諮詢物理治療師或健體教練，避免一些對傷患有不良反應的動作。

賽馬會流金匯提供個別物理治療服務，詳情可致電3763 1000與我們聯絡。
作者為賽馬會流金匯一級物理治療師

近年患腰背痛而尋求物理治療的人不少，包括白領階級，從事體力勞動者甚至家庭主婦，或退休長者。職業安全健康局資料顯示一生中至少經歷過一次腰背痛的人數佔香港人口大約57.1%。而腰背痛更是工作人群中最常見和花費最昂貴的職業健康問題。

一般腰背痛主要分為腰肌拉傷、椎間盤突出、坐骨神經痛、關節退化或肌肉筋膜勞損等。其發病原因大多是脊柱過分受力、不良的姿勢習慣或體格欠佳而起。對於柔軟度差或核心肌力不足的人士，適當的伸展動作和肌力鍛煉運動是可以加快傷患的復原，亦可有效減低重發的機會。以下建議對預防腰背痛有一定的幫助：

1) 日常走路和站立時，下巴收入，雙肩放鬆，挺胸和腹肌微微收緊。既可改善姿勢，又可減少背肌的負荷。

- 2) 坐的時候腰要挺直並貼緊椅背，如座位太深或腰背弧度不足便應加背墊。椅子高度要適合，雙腳必須可平放於地上，如果座位太高，座椅前可放置一個穩固的腳踏。太軟和太低的梳化承托力不足，對腰背健康不好，長者或有「腰骨痛」患者要盡量避免。
- 3) 應選擇承托力適中的床褥，一般建議是床板加上 2 吋厚床墊。
- 4) 從地下提起重物時應面向物件，單膝著地蹲下，腰部保持挺直，收緊腹部肌肉，利用腿部和手臂力量把物件提起。搬運時物件必須盡量靠近身體。若要轉身，不可扭腰，應整個身體轉方向。最重要的是要量力而為，如物件過重，應找其他人幫助或使用適當的工具如手推車。
- 5) 經常做適量運動，改善柔軟度及增強肌肉力量，幫助支撐脊椎。運動應循序漸進，不要勉強自己，也不要突然做得太多。對於正受腰背痛困擾的人士，開始運動訓練時應先諮詢物理治療師或健體教練，避免一些對傷患有不良反應的動作。

賽馬會流金匯提供個別物理治療服務，詳情可致電 3763 1000 與我們聯絡。

-- 完 --