

—— 安康晚年 · 許彩玉 ——

腰背痛 DIY 自療法

腰背痛是都市人常有的問題，「痛」是身體發出的重要警號：腰背痛就是腰背部的某些組織或機能已經出問題了！

一般腰背痛由扭傷、肌肉勞損、神經受到壓迫或刺激引起。誘發腰背痛的因素是姿勢不正確所致，包括彎腰搬移重物、推拉不當及坐姿不良、長時間站立或彎腰、扭腰、咳嗽及打噴嚏等。大部分腰背痛可於數天或數周內好轉。患者可先諮詢醫生，診斷出受傷組織，並使用止痛藥或抗炎藥。如有需要，醫生會開出肌肉鬆弛藥。除藥物治療外，長期腰背痛的患者可配合物理治療方式治療，當中以「運動

療法」最具效用，若想徹底改善腰背痛，就必須落實於日常生活中。

讓腰背痛不再復發的自療法：進行適量及適當的腰背肌力運動，增強背部、腹部及核心肌肉群的力量及耐力，改善身體姿勢；常做鬆腰伸展運動，定時轉換位置及休息，減少背部承受過度壓力與拉動，並確保背部強健與柔韌。

坐下時椅子能支援脊柱，雙腳平放在地面上或腳踏上；注意睡覺姿勢，確保床墊穩固舒適，枕頭調整至適當的高度；避免作出過急或容易導致肌肉勞損的動作，確保在搬運重物時使用正確的姿勢；

定期做改善心肺功能的運動，如散步及游泳對腰背痛患者特別有好處；減輕心理壓力、焦慮與緊張。

千萬記得進行日常活動之前，如起床、外出、運動及睡覺前，做鬆腰伸展運動，改變身體的活動方式，就能保持腰背健康，讓腰部「零負擔」，不再疼痛！至少每30分鐘轉換位置，伸個懶腰，休息一下；時刻提醒身體要保持正確姿勢，就能告別腰背痛！

如長期受腰背痛困擾，痛楚持續不退，便應尋求醫生及物理治療師的諮詢及治療。賽馬會流金匯針對病患的情況，提供一站式的專業物理治療、復康健體計劃及提升身體活動能力等專業服務，詳情可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師