傳媒報導

日期：2015年9月24日 (星期四)
資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：紓緩長期腰背痛
參考網址：請按此

安康晚年 王兆君 隔周四刊登

紓緩長期腰背痛

醫學報告顯示，約八成成年人一生中會經歷最少一次腰背痛。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。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。腰背痛原因很多，有些是腰椎的病變造成，有些是長期姿勢不良或肥胖等造成。另外，長期坐臥、不適當彎腰提舉重物也可能導致腰背痛。隨着年齡增長，加上缺乏運動，可能造成肌力不足，腰痛患者的比例也會愈來愈高。而長者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。

腰背痛如何紓緩？有些人休息數天，塗點止痛膏或吃止痛藥便可紓緩痛楚。部分病情嚴重者會去看醫生，之後會轉介物理治療。物理治療師會利用電療、熱療、腰椎牽引、手法治療、針灸、姿勢矯正和運動療法等方法去醫治。這些治療可以放鬆肌肉，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，腰背痛是一個訊號，提醒大家要留意自己的身體和習慣。減少腰背痛應從預防着手，包括糾正不良姿勢及避免長時間保持同一姿勢工作。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、左右肩膊平衡放鬆；胸微挺收腹，保持脊柱的自然S形弧位。當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。工作前後，亦應定時做背部伸展運動，增強肌肉、韌帶柔韌度。如果養成恒常運動的習慣如游泳及多做腹部及深層背肌強化運動，可增加活動機能，減低受傷機會。腰背痛是現代都市最常見的病痛之一。減少腰背痛的關鍵在於大家能夠明白處理腰背痛的正確觀念，加強自我管理意識，養成恒常運動的習慣，保持腰背健康。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師

醫學報告顯示，約八成成年人一生中會經歷最少一次腰背痛。人的脊柱，由頸椎、胸椎、腰椎、薦椎及尾椎組成。每節脊椎骨保護著脊髓神經脊，而脊椎上肌肉則輔助身體做出各種動作。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。腰背痛原因很多，有些是腰椎的病變造成，有些是長期姿勢不良或肥胖等造成。另外，長期坐臥、不適當彎腰提舉重物也可能導致腰背痛。隨著年齡增長，加上缺乏運動，可能造成肌力不足，腰痛患者的比例也會愈來愈高。而長者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。

腰背痛如何舒緩？有些人休息數天，塗點止痛膏或吃止痛藥便可紓緩痛楚。部分病情嚴重者會去看醫生，之後會轉介物理治療。物理治療師會利用電療、熱療、腰椎牽引、手法治療、針灸、姿勢矯正和運動療法等方法去醫治。這些治療可以放鬆肌肉，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，腰背痛是一個信號，提醒大家要留意自己的身體和習慣。減少腰背痛應從預防著手，包括糾正不良姿勢及避免長時間保持同一姿勢工作。良好坐姿應該是坐著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、左右肩膊平衡放鬆；胸微挺收腹、保持脊柱的自然 S 型弧位。當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。工作前後，亦應定時做背部伸展運動，增強肌肉、韌帶柔韌度。如果養成恆常運動的習慣如游泳及多做腹部及深層背肌強化運動，可增加活動機能，減低受傷機會。

腰背痛是現代都市最常見的病痛之一。減少腰背痛的關鍵在於大家能夠明白處理腰背痛的正確觀念，加強自我管理意識，養成恆常運動的習慣，保持腰背健康。

-- 完 --