

# 擺脫腰背痛

腰背痛在香港十分普遍，世界衛生組織更指絕大部分人一生中最少經歷一次腰背痛。年輕人很多時因為生活、工作習慣及姿勢不良，令保護脊柱的肌肉過度勞損，長者則通常因關節、椎間盤軟骨退化磨蝕而產生痛楚。這些痛症本來可能微不足道，但隨時間過去，肌肉因減少活動而變弱，更容易疲倦。尤其慢性腰背痛患者（受影響達3個月以上），其感官神經會因重複受疼痛刺激變得敏感而放大痛楚。

腰背痛成因眾多，學習正確處理痛

症的觀念、提高自我管理意識、維持恒常活動習慣就是打勝仗的關鍵。各位首先要注重慣常姿勢，盡量避免長時間維持不變，最好每半小時轉一次。長期站或坐時，應保持背部挺直及收腹，頭抬起、眼向前。若需長時間站立，可左右腳輪流交替休息，避免腰部及雙腿過勞。恒常運動亦同樣重要，維持適量運動可增強肌腱柔韌度及耐力，幫助支撐脊椎。拱橋、床上轉腰、貓式伸展皆為常見增強腰背活動性能及強化腰肌的運動，筆者建議剛起床及睡

前可抽15分鐘做以上運動，並養成習慣。

冰封三尺非一日之寒，對抗慢性腰背痛是一場長期奮戰，更需要專業人士評估以找出根本原因。有見及此，「賽馬會流金匯」根據國際指引設計出「痛症專科診所」，通過物理治療師的手法、運動、姿勢糾正指導，輔以物理治療儀器，協助參加者擺脫或紓緩困擾已久的腰背痛。詳情請致電3763 1000查詢。

腰背痛是一個身體警號，只要積極面對及努力改善問題，自然能逐漸恢復。在適當情況下尋求協助更相當重要。妥善照顧自己，早日恢復日常活動是最為重要的康復要訣。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師