

守護腰背健康

腰背痛在香港十分普遍，世界衛生組織指出，大多數人一生中至少經歷一次腰背痛。腰背痛成因很多，緊張生活節奏、長期坐立的工作習慣，以及不良姿勢，都會使保護脊柱的肌肉過勞勞損、椎間盤出現退化，加劇周遭神經壓力，引致腰背甚或遠端神經疼痛。要有效應對腰背痛，關鍵在於正確痛症處理、自我管理意識及恒常活動習慣。物理治療師針對不同成因，採用多種治療手法。如針對長期背肌勞損引起的疼痛和肌肉繃緊，物理治療師通過針

對性按摩、干擾波、透皮層神經電刺激紓緩痛症及放鬆肌肉，並運用神經肌肉電刺激強化虛弱背肌，修復軀幹核心。

然而，物理治療效果要持久，持續運動和恒常保養非常重要。建議應避免長時間維持同一姿勢，最好每半小時變換一次。長時間站或坐時，應保持背部挺直並收腹，頭抬起、眼向前。若需長時間站立，可輪流交替左右腳休息，避免腰部和雙腿過勞。各位亦應維持適量運動，增強肌腱的柔韌度及耐力，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，建議早晚各花15分鐘做以上運動，並養成習慣。

對抗慢性腰背痛是一場長期戰役，應先接受專業人士評估，正確找出根本原因，再對症下藥。為提升大眾對腰背健康認識，並改善腰背痛患者的生活質素，「賽馬會流金匯」的「BABY寶貝—保背計劃」涵蓋教育講座、由物理治療師主理的保背工作坊和互助治療小組，以及強化核心肌群和腰背肌肉的運動班組，通過不同介入模式，全方位協助患者擺脫或紓緩困擾已久的腰背痛，讓生活重回正軌。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師

<https://jcch.org.hk/>