

# 認識背痛

吳黃玉桂物理治療師

## 脊椎的結構：

認識背痛，首先就要瞭解脊椎的結構。脊柱是骨骼間的中軸，以支持頭顱、上肢及軀幹。其實脊椎不是一整條的，而是一塊塊細的脊骨疊成的，脊椎分成5部份，首先是由頸開始，頸椎骨有7塊、胸椎骨有12塊、腰椎骨有5塊，底骨亦有5塊，是連在一起的，最後是尾骨。側看時，整個脊椎成S形，頸是向前彎，胸是向後彎，腰又向前彎，而前看脊椎應該是直的。

在每個脊椎骨之間有一個椎間盤相連，椎盤的外層為白纖維組織，而裡面是啫喱狀體，含有高度水份和富於彈性。它與椎體的上面和下面的軟骨連接，來固定脊柱的位置及避震，這些結構令到脊椎活動自如。而脊椎之間有很多韌帶和肌肉支持，使之更加穩固，保護脊椎。此外，肌肉更可以控制脊骨活動，令我們不容易受傷。

另外，脊椎骨內有一個洞給脊髓神經經過，脊髓神經是由腦神經連接下來的，之後脊髓的分支神經會通過椎間孔，分佈四肢及身體。

## 背痛的成因：

### 椎間盤脫出 (Prolapse Disc)：

椎間盤與神經線相鄰，如椎盤位置有一些歪了，向後或向側突出，如發生於腰椎，壓著神經線，就會做成坐骨神經痛。此病症成因有很多，可能是坐姿不對、或長期或重覆向前彎腰、彎腰轉身搬東西等等。

### 扭傷：

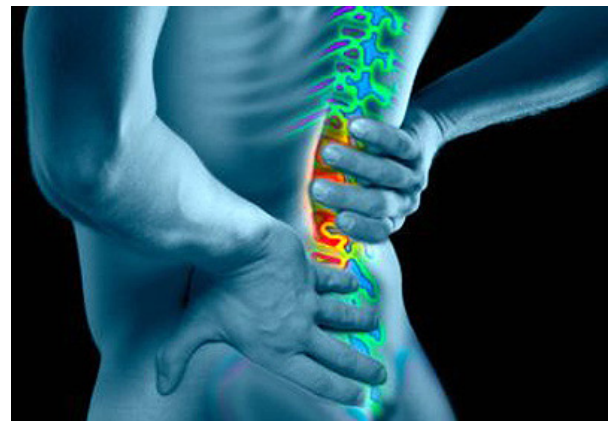
一旦肌肉或韌帶受到扭傷，都會引起腰痠背痛。其實腰椎承受了上身所有的力，所以如肌肉不夠結實或身體突然承受超重負荷，例如孕婦懷著嬰兒，脊椎會受到較大的壓力，令到容易出現腰痛。意外跌傷或運動扭傷也會導致背痛。

### 不良姿勢：

當工作或日常生活中需要長時間固定位置，或做重覆性的動作，日積月累都會引致腰脊毛病。做不適當或過劇烈的運動，過胖，不正確的坐、立及睡眠姿勢，長期穿著高跟鞋，床褥太軟等等都可能令脊椎產生不良的後果。

### 關節炎：

多數發生於五十歲以上的中年或老年人。由於退化性病變，或長期姿勢不良，或長期受了超重的負荷所導致。



此外，還有類風濕關節炎(Rheumatoid Arthritis)，硬強性脊椎炎 (Ankylosing Spondylitis) 等。

### 骨折 (Fracture) 和脫位 (Dislocation):

腰椎骨和其他骨骼一樣，遇到大力碰撞，或從高處墜下，都會骨折和/或脫位，後果可能是脊髓受傷而致下肢癱瘓。當此意外發生後，切勿隨便搬移病人，以免將脊髓神經弄斷。

患有骨質疏鬆的老年人，遇上輕輕的撞力或跌倒，腰椎上部也可壓扁，都屬於骨折的一種。

### 脊椎前移 (Spondylolisthesis)

由於先天性的缺陷，或脊骨受過創傷，或退化性現象所致，令上方的椎骨離開下方的椎骨向前滑移，可致椎管狹窄，部份脊髓神經受壓。

### 先天性缺陷

患有脊柱裂( spinal bifida) 的人，比常人容易有腰背痛。

### 腫瘤(Tumour)

脊椎和脊髓都可以生腫瘤，有良性及惡性兩種。

### 細菌感染

通常是由血液帶到脊椎，例如結核菌(Tuberculosis)。

### 心理因素

由於工作壓力，精神緊張，情緒不穩定，都可致頸、腰背痛。

### 其他原因

腹部內臟器官，如腎、膽的病變，和婦科疾病，痛楚會反射至腰背部。

### 腰脊椎毛病的徵狀：

- 疼痛及壓痛
- 肌肉緊張
- 腰椎關節活動幅度減少
- 坐骨神經痛
- 腳部痲痺
- 腳部肌肉無力
- 神經反射減弱

如果是剛弄傷了腰骨，又沒有傷口的話，可以做的就是“RICE”，這是一個醫學上的用語。

R，是代表REST，要休息，不應該再做一些粗重的工作或致痛的動作，這個休息並非全部時間躺在床上，視乎傷處的情況，輕輕的步行也可以。以腰部來說，躺下來便可。

I，就代表ICE，即冰敷，冰敷是給剛剛弄傷後廿四小時做的，雖然會覺得很赤凍，但可以有舒緩痛楚和止血的功用。扭傷的地方會出血，而熱敷傷處會增加出血的現象，令腫脹更多，增加痛楚。也不要喝酒，或大力按摩。而冰敷每一次只要15分鐘就可以，大約每2至3個小時後再敷，輕塗些止痛膏也可。

C，是代表Compression，就是將繃帶捆在受傷處，給與壓力，防止或消除腫脹。

E，是代表Elevation，就是將傷處放高一些，減少腫脹。

急性腰骨痛病人必須時常保持腰部的弧度。起床時，要先轉側，屈起雙腿放下床邊，用手撐起。不要向前坐起來。

一般來說，輕微的背痛在休息三數天便自動消失。但如超過兩、三天還未痊癒，或常常出現背痛的現象，就應找醫生及物理治療師，找出問題的原因，以免長期受到腰痠背痛的困擾。儘早治療及學習日常生活的保健護理，及透過一系列的背部運動，增強腹背的柔韌性和強度，以保持脊椎健康。

