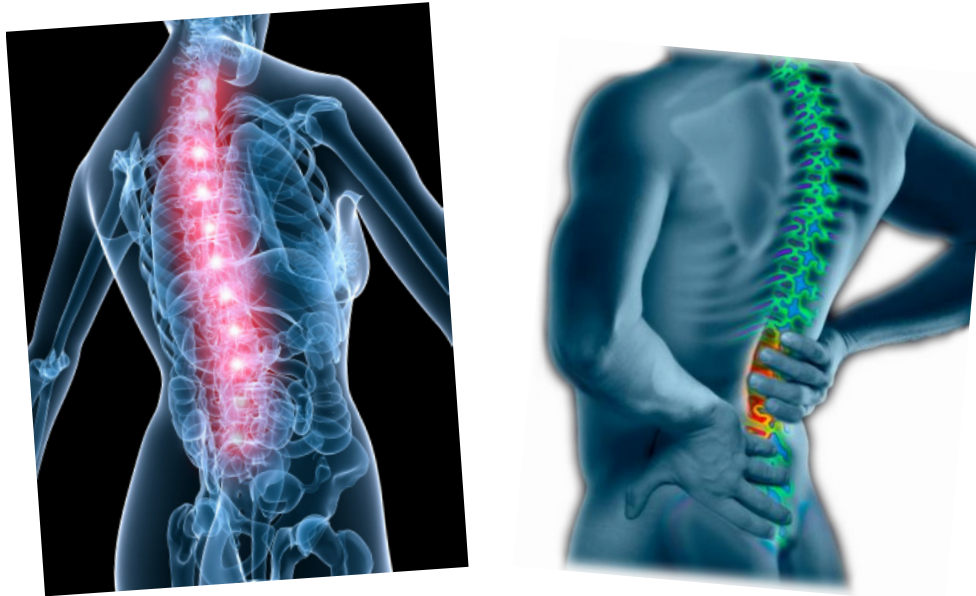


慢性背痛

吳黃玉桂物理治療師



近年，患上腰背痛的人為數不少。無論是長期伏案辦公的白領階級，或是從事體力勞動的工人，甚至是家庭主婦或高齡人士，當中許多人都有腰背痛的煩惱。根據澳洲物理治療學會的估計，每十個人中，就有八人在其一生中出現過一次或以上嚴重的腰背痛。痛楚可能是在工作時出現，亦可能在運動的時候，甚至是在做家務的時候出現。患者輕則常常腰痠背痛，或是在天氣冷的日子腰骨痛多了；重則可能因神經受壓而引起長期的腰背痛，甚至肢體癱瘓等。

很多人誤以為腰背痛只是高齡人士的毛病。事實上，背痛並無年紀之分。而且，接受物理治療的腰背痛患者當中，不少都是年青人。不過，由於成年人踏入四十歲以後骨骼開始退化，所以出現腰背痛的機會自然相應較高。其實，很多人都不知自己是怎樣弄傷腰背的。有時坐久了，起來就覺得不舒服，要點時間才能站直。有些人蹲下來打理花草植物，做的時候沒異樣，起來後就覺得很痠痛了。有些情況是因重覆彎腰動作，以致上身的力都由腰骶骨支持而出現痛楚。此外，劇烈運動和不良的坐立姿勢，甚至是個人腰椎的弧度太彎或太直，或者腰肌、腹肌太弱，也會引起背痛。另外，椎間盤和椎關節的壓力與體重成正比，所以身體越重的人，勞損越多，腰背痛的機會亦越大。至於，先天的缺陷，如腰骶相連、脊柱側偏、椎裂等，都會增加背痛的機會。

事實上，慢性的背痛大都是在不知不覺中傷及一些軟組織而引起的。輕的痠痛過了一會兒或會消退。但有一些情況是痛楚持續幾小時，或是之後常常

感到不適。亦有人在晚上睡時才會覺得腰骨痠痛。此等情形一旦出現而不及時治理的話，日而久之，退化性病變就會產生，如骨質增生，關節發炎，腰椎盤肥大或脫出等，最終神經因受壓迫以致出現坐骨神經痛。

治療背痛，除了使用止痛消炎藥物外，物理治療的效果亦為顯著。物理治療師替病者詳細檢查後，會根據其病徵症狀，找出病因以進行治療。一般來說，冷或熱敷、超聲波電療、干擾波電療、牽引法、關節舒整術及正位，以及矯正不良坐立姿勢，和指導正確的腰背運動等，都具有相當的治療效用。



在整個治療背痛的方案中，如果不包括改變患者的生活方式及持續運動，而只靠藥物或休息，療效將會有所局限。生活方式的改變，包括留心坐立姿勢，戒除引致痛楚的動作。糾正坐立的姿勢是防止及緩和背痛的好方法。站立時，眼要平視，下顎收入，雙肩放鬆，挺起胸膛，下腹微收，腰部不可向前拗，肚部不向前突出。坐時腰要挺直，背靠椅背，雙足平放在地上，不要交叉雙疊。如需長時間伏案工作，應間中停下來散步一會及做些向後拗腰動作。

另外，適當的休息和睡眠，都是消除背痛的好方法。在眾多的睡姿中，俯睡對頸最為不好，所以應避免長時間俯臥，而改以側睡或躺睡。其實睡覺時應常常轉換姿勢，以免身體某些部位因長期受力而血液循環減低。至於床褥方面，應選擇一些能承托腰部及臀部的床墊，好使脊骨的弧度得以保持，不致變形。

除了站、坐、睡之外，注意怎樣利用身體也是保護腰骨的重要方法。例如搬東西時，腰骨要保持它的自然弧度，不要向前彎，或向後拗，同時要彎膝，用大腿的力來抬起物件。當要轉身時，不可扭腰，應以踏步來轉向。運送重物時，宜向前推，千萬不要用力猛拉。還有，不要高估自己的氣力，如物件過重，就找別人來幫忙。購物後，最好把物品平均分開兩袋以雙手來拿，身體才不會傾側。還有，平臥後起來，應先轉側身體，才坐起來。患有背痛的女士更應避免穿着超過兩吋的高跟鞋。

治療腰背痛的另一重點，就是持續的運動。由於運動可強化腹背肌肉，增加體內肌肉定力，從而減少腰骨勞損的機會。腰骨的穩度是由橫腹肌、會陰肌肉、橫隔膜和背脊的小肌肉來維持的。如果這些肌肉結實和靈活，就可以減少腰骨痛出現的機會。適當和恰量的腰背運動，能強化腹部背部肌肉，減慢脊椎退化的速度，有助預防痛楚復發。故此，腰背痛患者，應請教物理治療師，以尋求一套合適自己的保健運動。

脊柱的構造相當複雜，若處理不當，後患將是無窮。腰背痛患者切勿胡亂服食成藥，應遵從醫生及物理治療師的指導，接受治療，亦要進行適當的保健運動，以免長期受到腰背痛的困擾。