



下背痛的預防與保健

絕大部份的人一生中都有過下背痛的經驗，一般人稍做幾天的休息或改善背部的姿勢並強化肌肉力即自行痊癒。

一、引起下背痛可能原因

- 1.急性或慢性背肌拉傷或是長時間姿勢不良：拉傷的肌肉常有明顯的壓痛點，一般不需特別治療，只要適當休息，或服用幾天的止痛藥、熱敷或泡熱水澡、針灸等，即可痊癒。
- 2.脊椎滑脫症：脊椎滑脫最常發生在第四、五腰椎，疼痛部位在後下背部及兩側大腿。病人常在站久或走久就開始疼痛，一坐下來或蹲下來疼痛就逐漸消失，症狀較輕微時可穿背架且加強腹肌肌力的訓練及避免彎腰。
- 3.椎間盤突出症：通常在年青人當中引起下背痛，甚至導致坐骨神經痛的疾病中本病佔很大的比率，因為椎間板周邊的纖維破裂，導致中間的髓核向後突出，產生局部的下背痛。一般經過適當休息，或服用止痛藥及接受腰部牽引至少80%以上的病人在三個月內病情會逐漸好轉。

二、如何治療您的下背痛

良好的姿勢：何謂良好的姿勢，即要維持脊椎在其自然而平衡的弧度。

- 1.站立：自然的挺直、縮回下頷並伸長後頸，兩側平衡對稱，挺起胸，收縮小腹，使下背變平，避免彎腰駝背。
- 2.彎腰：正確的彎腰動作並非彎曲腰椎，而是維持脊椎挺直在自然的弧度不動，利用髖關節與膝關節屈曲。如撿地面上的東西是要走過東西蹲下來撿。
- 3.走路：抬頭挺胸、收小腹，是標準走路姿勢，如須走遠路最好穿有氣墊式的鞋子，絕對避免穿高跟鞋。
- 4.坐姿：上半身維持直立姿勢，背部最好能靠著椅背，如果能加一個小靠枕在腰背部讓腰椎挺起更好。
- 5.抬物：搬重物時，身體盡量靠近重物，身體蹲下，腰保持直立，拿穩重物後，再站起來。

預防下背痛的方法

- 1.經常運動，避免扭轉身體。(走路、游泳或在泳池內行走是最理想的)。
- 2.進行增強腹肌的運動。(做仰臥起坐時一定要彎曲膝蓋)。
- 3.試試瑜珈。(因為它不但增強肌力和柔軟度，還可以幫助你放鬆)。
- 4.穿著舒適的低跟鞋子。
- 5.如需長期坐著，調整椅子高度，以可讓你腰部舒服工作的高度為原則。
- 6.撿東西時，不要同時側身彎腰。
- 7.必要的話，最好減掉一些體重。

中醫飲食禁忌

香蕉、筍子、大白菜、酸菜、啤酒、鳳梨、花生等。

祝您 身體健康，萬事如意！

若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡，中醫諮詢中心： (02)66289779 分機 1257

中醫科 關心您！

