

疾病簡介



下背痛的成因有許多，較為常見的為姿勢不良所造成的腰椎過度前凸、平背、脊椎的關節退化病變或椎間盤突出，甚至是脊椎側彎或長短腳都有可能造成下背痛。下背痛症狀有許多，大多為腰和臀部有痠、痛、刺、麻感，嚴重會擴散下肢，從臀部、大腿、小腿到足部都有可能產生不適感。更加嚴重者，甚至是會造成下肢肌力衰退，若是您有這樣的症狀，則建議儘速就診。

禁忌與需知

下背痛常常與姿勢不良習習相關，往往因此造成周邊肌肉組織肌力失衡，進而影響了日常生活作息。舉例來說，翹腳會造成脊椎側彎、左右肌肉施力不平衡，長期下來，就是腰酸、背痛；不良的工作姿勢或設計不良的工作環境，皆會造成下背痛的結果。因此，應常常檢視自己的姿勢及工作環境，是否處於一個不良的姿勢，這樣才能真正有效地改善並且預防下背痛的產生。

運動訓練

在執行以下的運動時，**不應出現任何不適或疼痛**。若您在做這些運動的過程中或運動後**出現疼痛或不適**，請立即停止運動，並迅速請教您的物理治療師，協助您修正成適合您的運動。

	<p>下背後仰肌群牽拉運動</p> <ol style="list-style-type: none">1. 姿勢：平躺雙手抱大腿膝後窩（可先從單腳再進階到雙腳）2. 動作：雙手慢慢地往胸部抱上來，感覺到下背部與臀部有緊實感時： 停留 <u>10</u> 秒。 重複 <u>10</u> 下。 一天 <u>5~6</u> 回。 <p>小叮嚀：不宜在過硬或太軟的床面進行。</p>
	<p>腰部活動度運動</p> <ol style="list-style-type: none">1. 姿勢：躺姿。2. 動作：手掌張開放置腰際下，讓下背下壓手掌，之後再反方向轉動下背，直到手掌不再感受到壓力。 重複 <u>10</u> 下。 一天 <u>5~6</u> 回。 <p>小叮嚀：執行動作時，臀部要放鬆，將注意力放在腰椎與下腹部。</p>