

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

修訂: 2023/05/20

復健科

- 健康諮詢專線：03-5745098  
週一～週五 上午 9:00~12:00  
下午  
14:00~17:00  
週六至中午 12:00，  
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866  
週一~週五上午 8:00~17:00  
週六上午 8:00~12:00



## 新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

### 新竹馬偕醫院復健科 醫師 李俊瑩

下背痛是門診常見的主述，根據研究報告，超過八成的人在一生當中曾經歷過下背痛，不論接受何種治療，一半以上的患者會在三個月內康復；然而，部分患者的下背痛會反覆發生，影響生活品質，甚至工作能力。好發年齡為青壯年，所以對生活的影響更為巨大。

若以病因來區分，明確病灶所引起的下背痛，如椎間盤突出、骨折、脊椎發炎、感染、或腫瘤等，佔比不到一成。換句話說，百分之九十到九十五的下背痛都屬於「非特異性下背痛」(Non-specific Low Back Pain)。疼痛的來源可能是肌肉、肌腱、韌帶、椎間盤，或全部一起痛；與其要查出究竟是哪個構造受損，非特異性下背痛更像是下背部構造整體的功能不佳。所以可以觀察到，下背痛往往好發於靜態生活型態、缺乏運動者，另外，姿勢不良、過度使用等，也常見於下背痛患者。

因此，預防勝於治療。平時就要養成運動習慣，避免久站、久坐、重複性彎腰負重等姿勢。如果需要在上述條件下工作，則必須將環境做適度的調整；舉例來說，如果需要長時間站姿並前傾工作，可在腳邊放置小椅凳，將左右腳輪流踩上，藉由腕部力量來緩解下背的壓力。當下背痛發生時，急性期的疼痛可以是很劇烈的，甚至連翻身、坐姿站起都疼痛難耐。復健科醫師藉由病史詢問及理學檢查來排除少數結構性問題，或惡性疾病，視情況給予藥物及物理治療以緩解症狀。對於劇烈的疼痛，一般建議休息以兩天為限，接著必須依身體的疼痛狀況逐漸恢復活動。通常數天至兩週之間，下背痛會明顯的改善。針對慢性下背痛，或症狀反覆發生者，除了被動的接受藥物及復健儀器治療外，需考慮更為主動的治療方式：

- (1) 姿勢訓練：病患必須了解自己有哪些不良的姿勢，並予以改正。
- (2) 運動治療：訓練腰部穩定肌肉群、增加柔軟度，養成動態的生活型態。

(3) 認知訓練：了解痛對人體的意義、並懂得如何評估，以避免過度保護，反而使整體下背部功能更加退化，進入疼痛的惡性循環。

這裡很重要的觀念是，藥物、儀器治療只能暫時緩解疼痛的症狀，唯為有患者主動參與治療，由物理治療師指導運動，才能真正改善身體的結構與功能。最後，越來越多研究也指向，下背痛與失眠、情緒、荷爾蒙相關，因此，除了維持好姿勢、養成運動習慣，也要適度紓解工作壓力，保持健康的生活型態，才能從根本做起，遠離下背痛。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽馬偕紀念醫院復健科~  
~新竹馬偕紀念醫院 關心您的健康~