

下背痛之防治

造成下背痛常見之原因：

大部份的人一生中會罹患過下背痛。但下背痛 其實只是一個症狀而已，常見之原因很多。不當運動可能造成肌肉的急性拉傷、扭傷。若從事文書工作，長期姿勢不當可能造成肌肉失衡症候群造成下背痛。青壯年工作時腰部用力不當可能會引起椎間盤突出，若壓迫神經根可能引起坐骨神經痛或神經根病變。年紀大了可能會罹患脊椎退化性關節炎，俗稱長骨刺，嚴重的脊椎退化還會引起椎管狹窄，下背痛併走路困難的現象。停經婦女因骨質疏鬆症易造成壓迫性骨折；還有一些好發於年青男性之慢性發炎性關節疾病如僵直性脊椎炎等都會造成下背痛。

下背痛之處理及治療：

一般而言治療目標是要緩解疼痛，恢復肌肉力量及活動，減少功能障礙，預防復發及避免造成慢性疼痛。方法包括：急性期之休息，適當藥物之治療。復健方面有多種治療之方法包括：物理因子之使用，腰椎牽引，治療性運動，適當使用下背護具及生活壓力之調適。大多數的下背痛患者都可以經過復健治療得到適當之緩解，真正需要開刀治療的不多，但是若經過復健及其他保守療法都沒好轉仍疼痛難耐，經保守治療數月無效，下肢肌肉無力明顯萎縮，又確實知道病因時，則必須慎重考慮外科手術，與外科醫師討論手術之可行性。但外科手術後也不見得是一勞永逸，而且術後之預防保健亦很重要。另外，亦需針對個別特殊病因予以適當之治療。

下背痛之預防：

下背痛之預防基本條件包括：應避免長期固定同一姿勢不動，需經常變換不同姿勢；保持背部在正確的生理姿勢；維持下背部及腹部肌肉力量、柔軟度及協調度；正確之工作活動姿態及生活作息。另外，亦需針對個別特殊病因予以適當之預防。



復健科

羅瑞寬醫師

學經歷

台北醫藥大學醫學系
長庚醫院復健科主治醫師
署立台中醫院 復健科主治醫師
中國醫藥大學附設醫院復健部復健科主任

專長

神經疾病及傷害復健、骨關節肌肉疾病、
傷害復健、運動傷害及手傷復健、
肩頸疼痛、下背痛、五十肩..

門診時間

週五上午