



## 腰部護理須知

物理治療工作並非只局限於臨床治療，亦包括病人教育方面。以腰背問題為例，治療是處理病發的首要任務，但同樣重要的是令病人明白引致其腰背痛的原因和有關的護理知識，以防止痊癒後再受傷。因為縱使病人已痊癒，若腰背再次受傷，只會令病情越趨嚴重。由於每個病人均有不同的病症，而且在不同的病情下的處理方法亦可能有異，所以病人需要即時獲悉有關腰部護理的知識。物理治療師會提供的腰部護理知識包括：

1. 解釋有關腰部及腰椎的結構
2. 解釋常見的醫學名詞，例如骨刺、椎間盤移位及坐骨神經痛等
3. 建議病人在病發時、日常生活及工作上應注意的事項，例如：
  - a. 避免長時間坐下
  - b. 避免坐在沙發上
  - c. 避免彎腰提高重物
  - d. 更換或臨時改用另一種床褥
4. 提供一些在急性腰痛時既簡單又安全的自我減低痛楚方法

最重要的是物理治療師提供給病人的資料是根據對象的醫學知識和所處的行業以及工作環境而作出建議。





大部分的腰背痛成因是由於肌肉過勞或扭傷軟組織所致，所以最直接及即時的治療就是適當的休息。休息並非指躺在床上不動，而只是局限於減低腰部活動，是不須停止其他身體部分的活動。如要避免腰痛或在腰痛發作時病情惡化，可從三方面著手：

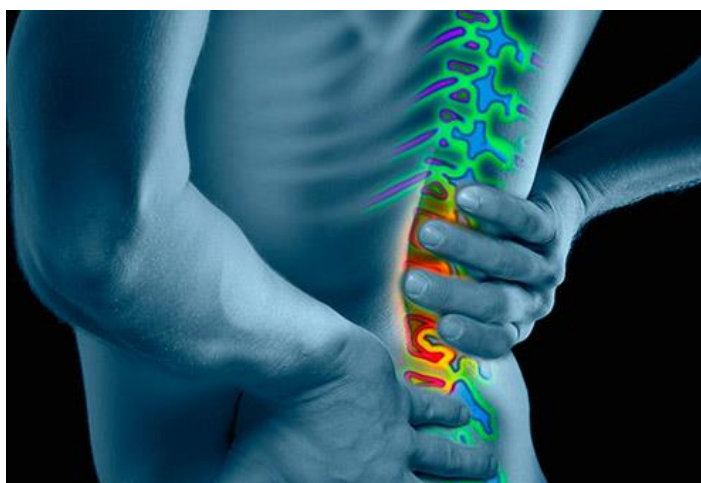
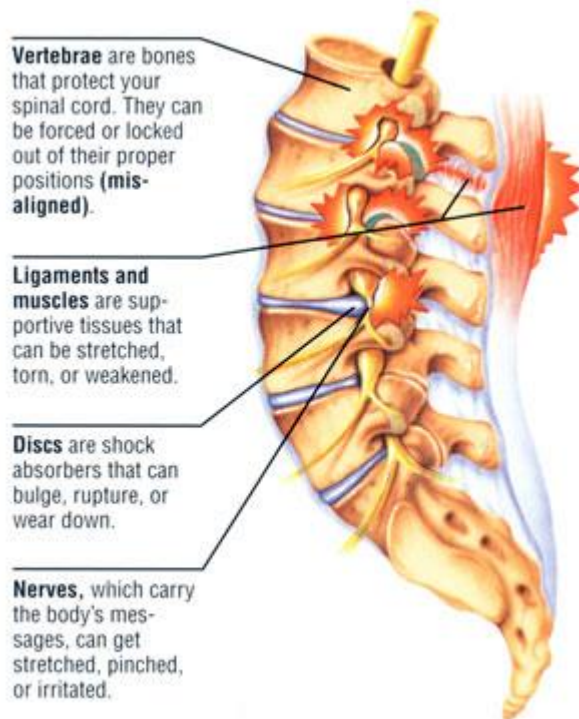
### 1. 避免腰部組織受壓

彎腰及扭動腰部等動作會令腰部組織受壓。若要俯身，正確的姿勢是保持腰直而屈膝蹲下，這樣便可減低腰部肌肉的負荷。另外，亦要避免在同一個姿勢工作太久，無論是坐或站得太久都會增加腰部負荷而令腰痛加劇。為使腰部保持豎立的姿勢，背部肌肉已在不自覺下不停地工作，所以時間長了，肌肉便會疲勞，而當過份疲勞時便會形成腰部痛楚。因此，應要每兩小時更換姿勢，例如坐得太久便站起來舒展一下。

### 2. 人體工程學 (Ergonomics)

人體工程學是將工作環境改善以配合人體結構，而非用身體去配合工作需要。每天工作的座椅、桌面的高度或桌下的腳展，也是可以防止腰部痛楚的主要工具。座椅高度要適中，避免太高，而桌面高度亦不能太低。另外，常用的物件、物料或文件，應放在比較容易拿取的位置，以避免腰部或身體其他關節受到不必要的壓力。還有工作程序的安排以及提舉重物 (Manual Handling) 的方法也是配合不同人仕的需要。以下是提舉重物時應注意的事項：

- a. 提舉重物的起點，最適當是由大約膝蓋的高度開始





- b. 避免提舉重物至高於肩膊的高度，若有需要便應使用梯子
- c. 若有可能得到其他同僚的協助便更能防止扭傷腰部及其他部位

### 3. 間歇性運動 (Pause Exercise)

在工作或做家務的時候，大約每兩小時便應做一些簡單的運動，例如：

- a. 把腰部輕微挺直，以舒緩背部及腰部在向前彎腰時所受到的壓力
- b. 坐在椅上，把上身向前彎下直至手指或手掌觸到地面，這樣可有效地伸展背部肌肉，以舒緩兩小時工作後的疲勞

這些都是簡單而不費時的動作，但做這些動作時應避免過於急速及突然，否則可能會扭傷關節。



如有任何查詢，可電郵至: [info@medi-co.com.au](mailto:info@medi-co.com.au)。以上資料由健峰物理治療中心提供，HPN 編輯及印製。版權所有，不得翻印。