



## 腰背痛知多少

### 物理治療

請勿對腰背痛問題置之不理，物理治療師曾接受訓練，可以正確地評估有關問題並提供安全而有效的治療。及早接受物理治療能令背痛問題早日解決及痊癒。

### 背部的運作

背部是一個複雜的系統，當中各部分是互相緊扣著：

- 腰椎骨是組成腰柱的骨塊
- 椎間盤分隔腰椎骨並有避震作用
- 腰椎骨之間的骨上小平面帶動脊椎活動
- 韌帶將腰椎骨聯合在一起
- 肌肉與骨連接，其主要功用是負責控制及作出移動



### 引致背痛的原因

#### 不良姿勢

不良姿勢會令脊骨承受壓力，導致韌帶過度伸展、肌肉疲勞及關節和神經受壓。

#### 肌肉疲勞

輕微的肌肉疲勞很快便會自動改善，但較嚴重的疲勞則需要物理治療才可舒緩痛楚及增加治癒的機會。

#### 韌帶過勞

韌帶過度或過速伸展會令其撕裂，及令血液流至四周組織，引致腫脹及疼痛。汽車及運動的意外都是普遍導致韌帶撕裂的原因。

#### 椎間盤問題

椎間盤上下均緊扣著脊椎骨，以免其滑出正常位置。隨著年紀漸長椎間盤會退化，但大部分椎間盤問題都是因受傷而引起。椎間盤問題包括腫脹 (swelling)、垂脫 (prolapse)、突出 (protrusion)，甚至破裂。

#### 坐骨神經痛

坐骨神經是由腰背一直伸延至臀部及腿的背部，所以在這範圍內任何位置疼痛都會導致腰部及腿部疼痛。

#### 風濕

風濕可令腰椎及骨上的小平面關節退化及發炎，並且會在腰椎邊緣長出骨刺。





### 肌肉疲弱

近期的研究顯示，深層腹肌 (deep abdominal muscles) 疲弱能令下腰背疲勞。

### 預防背痛的忠告

#### 舉重

1. 雙腳分開，並保持與肩膊一樣的寬度，屈膝蹲下
2. 拿緊重物並將之移近身體
3. 收緊腹部肌肉並用腿部較強壯的肌肉將物件提起
4. 盡可能保持背部挺直，並慢慢地呼氣
5. 避免轉身，但若有需要亦只應用雙腳轉身而非用腰部



© Sinew Therapeutics

#### 站立姿勢

挺胸，肩膊放鬆，顎收緊及頭部位於水平線。不論坐下、行走或站立時的姿勢都應保持穩定、平衡及放鬆。

#### 坐下

不要坐下太久，最理想是每廿分鐘便起來伸展及走動一下。同時，亦要確保工作間設備及電腦放在正確的位置，而無須令腰部停留在一個不適的姿勢。

#### 運動

保持合適健康的體重會減少對背部造成的壓力。物理治療師能示範如何利用正確的背部及腹部運動去保持背部柔韌及強壯。

#### 駕車

車輛座位有良好的腰背部支持能預防背痛。一個圓拱形墊子或捲起的一塊毛巾能給下腰背更多的支撐。

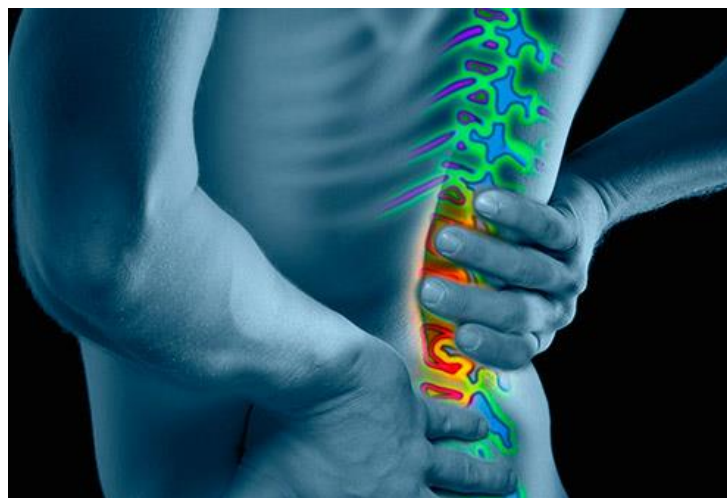
#### 睡覺

床褥應該要夠堅硬以支持身體自然的弧度。（詳情請參閱「床褥選擇」單張）

### 物理治療師能提供的協助

絕大部分澳洲醫生都會轉介有腰痛的病人予物理治療師多於其他醫療人員。物理治療師會因應引致腰痛的原因及何種痛楚，利用不同的方法去治療背痛，其中包括：

- 預早作出治療性活動（近期的研究顯示治療下腰背痛最重要的方法是活動）





- 活絡法／推拿物理治療 (Manual Therapy)
- 麥肯斯療法 (McKenzie Exercise)
- 特別固定運動 (Stabilizing Exercise)
- 一般性運動及伸展動作
- 人體工程學建議 (Ergonomics Advice)
- 正確姿勢指導

澳洲物理治療師協會的物理治療師具有專上資歷訓練以處理肌肉與骨骼問題，亦有更多方法協助病人提高腰部活動能力及保持背部健康。研究證實特定的穩固運動 (Stabilizing Exercise) 是治療下腰背痛的有效方法。物理治療師是唯一曾受過適當及合資格訓練的專業人員去指導有關運動。

若腰部在接受物理治療後已成功治癒，便無須再接受持續的「維持性治療」 (Adjustment)。物理治療師會鼓勵病人自己做一些特定的運動。若持續地有嚴重的痛楚，便可能需要接受 X 光檢查或見醫生去進一步查驗其他的原因。

### 一般資料

在黃頁分類廣告中都能找到許多私營的物理治療師，亦有物理治療師會在公共醫院及社區健康中心駐診。澳洲物理治療師協會 (APA) 會員是受制於專業操守，並獲得廣泛及持續的專常教育課程；所以病人應留意其物理治療師是否該會會員。而在澳洲，物理治療師必須要註冊；所以病人求診時必須找已註冊的物理治療師，以免招致不必要的受傷及損失。

### 醫療回扣

病人可直接或由家庭醫生轉介約見物理治療師。大部分私人醫療保險基金都會提供物理治療師的診金回扣。

以上內容以澳洲物理治療師協會單張作參考。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。

## Deep Muscles — Neck and Upper Back

