

下背部疼痛的運動方法

經復健科醫師檢視

下背部疼痛之特徵是腰薦部不適感或急性疼痛，並伴有脊椎周圍肌肉之嚴重痙攣。

根據研究，約有80%的人在一生中曾發生過背痛的症狀。造成此病的原因有很多，如肌肉或韌帶扭傷造成軟組織的傷害，或是脊椎及相關部位的異常，如姿勢不正造成脊椎異常彎曲，另外像身體活動過少、運動過少、肥胖及全身性疾病等，均為導因。

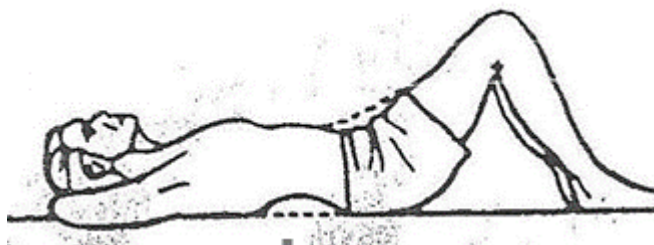
通常下背痛會併有腹肌軟弱的現象。腹肌為脊椎之前支持肌肉。在急性疼痛消失後，病人可開始運動以加強腹肌力量。減輕及柱前凸之運動可增強腹部與腹股溝之肌肉。

◆ 注意事項：

- 一. 運動時要慢且平順，在有地毯的地面或較硬的表面做運動。
- 二. 運用適當的呼吸技巧：休息時，吹氣運動時慢慢吐氣(用鼻子吹氣嘴巴吐氣)。

◆ 下列方法為一些可施行之運動。

1. 平躺，膝彎曲，手交放在頸，腳平放在地上。行深呼吸後放鬆。部分被壓在地板上，縮緊腹部及臀部。此運動可使骨盆下部分向上旋，且使平坦的放於地板上。維持5秒鐘，放鬆。

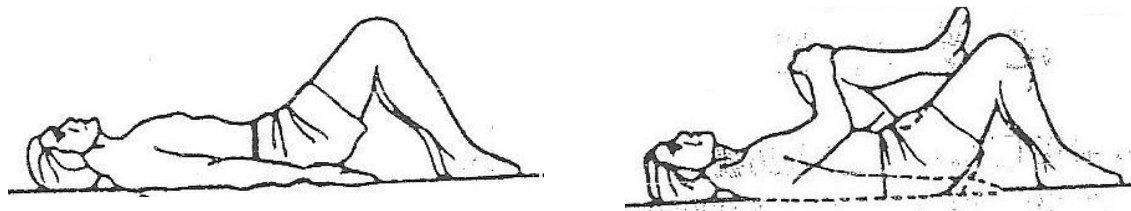


林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#1751



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766#1751

2. 平躺後膝彎曲，腳平放在地板上，深呼吸後放鬆。以雙手握住膝，儘量往胸部拉靠近，恢復原來姿勢，伸直腳，然後再恢復原來的姿勢。另一隻腳重覆動作。



3. 拱背運動:

吸氣的過程慢慢將背拱起，拱起至最高處後，停留約10秒鐘左右.吐氣的過程中，慢慢將肚子凸起來,凸起來後，停留約10秒鐘,每天至少10次。



4. 平躺後膝彎曲，腳平放在地板上。深呼吸然後放輕鬆。一隻腳彎曲伸近胸部，然後將腳撐直，回復至原先姿勢放鬆，另一隻腳重複同樣的動作。

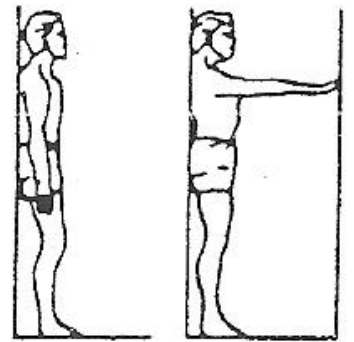
★注意：此運動對縫匠肌之放鬆很有效，但對坐骨神經痛合併椎間盤突出是禁忌。



5. A-伏臥雙手臥於背後，雙手往足方向拉而使肩往後及下方拉。使肩胛骨靠近，持住2秒，然後放輕鬆。
B-直立。一隻手抓住另一隻手的拇指放於身後。腳以腳尖墊足，雙手往下伸，頭往上注視天花板。維持此姿勢數秒，然後放鬆。每隔2小時重複此動作數。

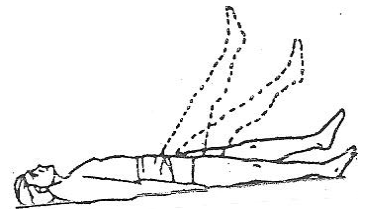


6. 背靠門框上，足跟離門框數吋。深呼吸然後放鬆。背靠著門，縮腹及臂，膝輕微彎曲。此可使骨盆下部分向前旋(如運動1.)。將頸靠著門框，兩隻手推向另一側門框，然後伸直雙膝。維持此姿勢數秒，然後放鬆。

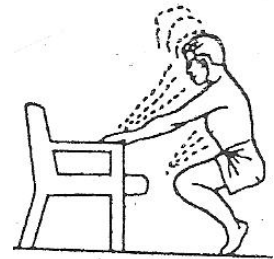


★注意：第7、8、9三種運動必須再以不疼痛，且上述運動已做了數週後才可施行。

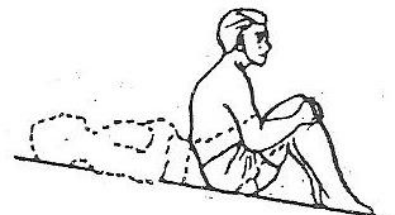
7. 平仰臥，雙腳伸直，手伸直放在身側。深呼吸然後放鬆。一雙腳儘量往上抬，然後緩慢放下。每隻腳重覆此動作5次。



8. 抓住椅子或桌子，半蹲後頭向前彎，向上輕跳2、3次再恢復直立姿勢。



9. 仰臥，膝蓋彎曲腳平放在地板上深呼吸，然後放鬆逐漸坐起，膝仍維持彎曲姿勢。回複原先姿勢。放鬆可讓一個人按住腳以協助此運動施行。



◆ 運動開始的時間與原則：

1. 急性疼痛時，維持良好姿勢是最重要的保健。
2. 急性疼痛不適合以下的運動，請和醫師討論後再進行。
3. 運動治療的目的在預防下一次的發作，因此效果並非立竿見影，但持之以恆方能日起有功，達成預防的效果。
4. 運動的強度，請切勿與他人比較。正確的運動強度應由較弱的運動強度，較短的運動時間但次數多來開始，漸漸加強運動強度與時間。
5. 運動時或運動後產生疼痛，請立即停止運動治療，並請詢問醫師或治療師。
6. 因為肌肉強化運動會有比較多的憋氣，如果您罹患高血壓或其他心血管疾病，請提醒醫師或治療師！