

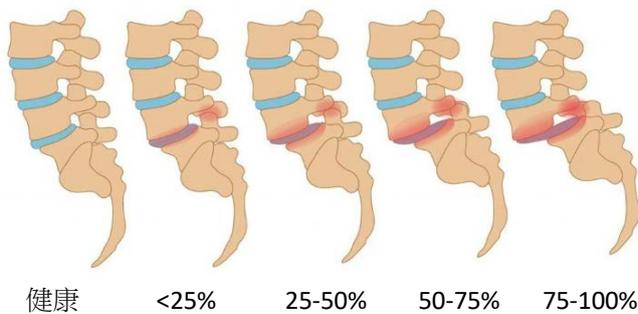
下背痛與腰椎滑脫：上班族、勞工族的隱形危機！

下背痛是全球成人中最常見的病症之一，根據世界衛生組織（WHO）的資料，約 80% 的成人，一生中會經歷某種形式的下背痛。常常與長時間的不良姿勢、過度使用、老化引起的椎間盤退化有關。尤其是久坐或長時間保持同一姿勢的人群，更容易出現下背痛的問題。

腰椎滑脫的發生率雖然不及下背痛高，但也約有 5% 人。通常伴隨著脊椎穩定性喪失，導致神經受壓，進而引發下肢麻木、疼痛等症狀。特別是 50 歲以上的中年人、高強度體力勞動者，或是因遺傳、姿勢不當而使脊椎承受過多負擔的人群中，發生率較高，女生發生的機會約為男性的 6 倍。

好發部位

主要好發於腰椎活動角度最大的第四、第五節部位



站立和行走的時候：

- 下背部有下墜感
 - 單側或兩側的痠痛
 - 嚴重時腰痛會延伸至臀部或大腿後側
- 如持續有以上症狀，請別輕忽
建議就醫檢查是否已有腰部脊椎相關問題

平時該如何保養



進行肌力訓練，強化脊柱旁的肌肉



拿取物品時，以蹲下代替彎腰



打掃時可使用長柄掃把，避免彎腰



拿取重物需量力而為，避免傷害

居家伸展運動

居家運動應量力而為，過程如有不適請停止



「屈膝抱胸運動」

仰躺，膝蓋彎曲，雙手抱膝到胸部停 10 秒重複 10 次，可放鬆腰椎改善不適。

「雙腳懸空運動」

仰躺雙腳抬起停 5-10 秒，重複 5-10 次可增加腹肌肌力，增加腰椎穩定度。

