

# 腰痛治理手冊



新界西聯網  
屯門醫院  
物理治療部



鳴謝  
新界西醫院聯網病人活力基金  
Supported by  
Patient Empowerment Programme,  
New Territories West Cluster

## 目錄

引言

脊柱的常識

腰背痛的成因

痛症對身體的負面影響

痛症對情緒的負面影響

腰背痛的處理

運動療法

鬆弛療法

姿勢對腰背痛的影響

衝破障礙

結語

處理腰背痛綜覽表

## 引言

急性腰背痛在香港是十分普遍的。根據統計，在八成急性腰背痛的病例中，患者即使沒有接受任何治療，痛楚也會在二至三個星期內自行減退。

本小冊子旨在幫助患者掌握處理腰背痛症正確的觀念，明白「**自我復健**」的重要性，從而建立恆切、持久及合適的運動模式。讓患者得以盡快回復正常生活，投入原來的工作崗位，重拾身心健康。

急性腰背痛

# 脊柱的常識



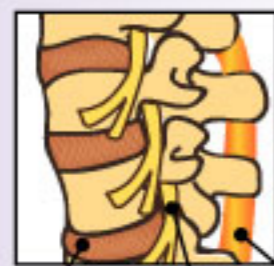
**結構：** 脊柱是由7節頸椎、12節胸椎、5節腰椎骨、骶骨和3至4節尾龍骨組成。

**功能：** 脊柱有支撐身體和保護中樞神經的作用。

**椎間盤：** 除尾龍骨外，每節脊椎之間都有一塊椎間盤，它的作用是吸收壓力和保護脊柱，使脊柱有柔軟性。

**神經根：** 神經根是由脊椎間的椎間孔離開中樞神經系統，再分支到身體每一部份，以控制其感覺及活動。

**肌肉與韌帶：** 連繫著脊柱四周，還有韌帶和肌肉，它的功能是維持脊柱的穩定性，只要透過肌肉的強度及協調性的訓練，便能達到鞏固脊柱的功效。



肌肉

椎間盤 神經根 韌帶

# 腰背痛的成因

**不正確的坐立姿勢**

增加腰部負荷，引起肌肉疲勞或酸痛，繼而形成腰背痛。



**意外創傷**

引致腰部受傷，而產生痛楚



不正確的提舉姿勢



突然扭轉身體



長期勞損

**精神壓力、情緒緊張**

增加痛楚

**小貼士**

脊柱是非常強壯的組織，兩旁有強壯的韌帶及肌肉保護，所以脊柱較難有嚴重損壞。

除了嚴重結構性創傷如脊骨骨折、坐骨神經痛及椎間盤凸出等明顯病徵外，大部份腰痛患者其實沒有任何嚴重的疾患或損傷。

# 痛症對身體的負面影響

## ◆ 一般人的誤解及行為：

很多腰背痛患者誤以為只要避免活動就可以減少痛楚。在活動時，患者會感到身體繃緊，甚至痛楚。由於擔心痛楚會惡化，而迴避一些簡單的活動。

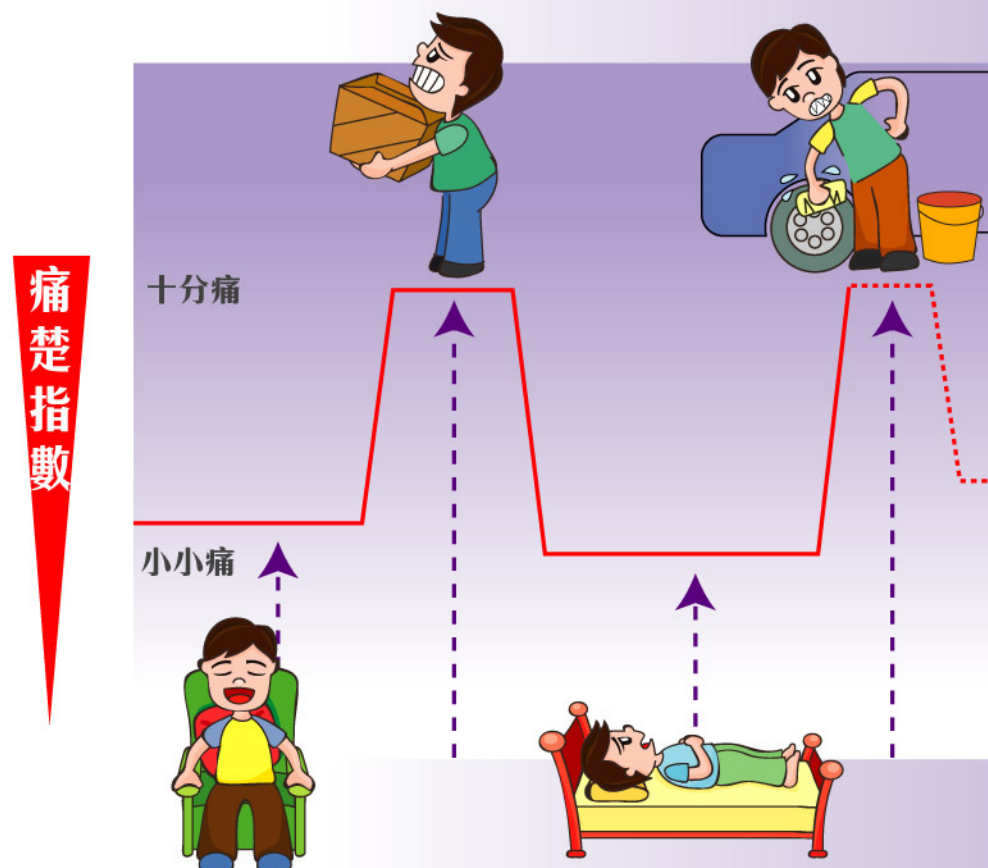
## ◆ 因誤解而引致的惡果：

隨著活運動量減少，身體會變得虛弱，因而失去進行更多活動的能力，形成惡性循環。



# 痛症對情緒的負面影響

痛症會影響患者的日常生活模式。在痛楚加劇時，患者無能力處理生活上的事務，需要休息及停止日常活動，體能因此而每況愈下。當痛楚減少時，患者欲嘗試做較多工作，又往往引致痛楚加劇，故此出現大上大落的情況，生活被痛楚控制，身心備受困擾。



# 腰背痛的處理

## 步驟一

### 訂立目標

列出因痛楚而影響到的活動，把難以完成的活動分拆成個別步驟，作為目標活動。



因痛症而做不到的家務、  
社交生活、工作……

訂立不同範疇的目標，令計劃不致枯燥。因為當一個目標失敗時，仍可繼續為其他目標而努力，患者應先訂立短期目標以助完成長期目標。

例子：痛楚令你不能長時間坐下，你的長期目標要是和朋友去看電影，那麼可以先定短期目標為安坐，逛街，逐漸增長時間至達到能看完一部電影為止。

## 步驟二

### 找出自己的底線

用幾天時間在可接受的痛楚水平下進行所選定的活動，記錄活動量，計算出平均值，以平均值的八成作為底線，以確保能成功完成。

例子：提升日常活動紀錄表

	痛楚指數	步行
病人能力		
8月21日	6	18分鐘
8月22日	7	25分鐘
8月23日	6	20分鐘
建議訓練底線： $\frac{18+25+20}{3} = 21$		
*21x80%		
=大約16分鐘		

其實，復康的理念不應單以「痛楚」程度作為活動量的指標。而是訂立個人實際的目標，用循序漸進的方法去增加活動量。讓自己即使感到痛楚仍能保持日常的工作、社交活動和嗜好。



### 應對方法：

1. 必須接受有一些活動是自己無法在短期內完成。
2. 重新安排活動的先後次序。
3. 先應付一些簡單的活動，把較難應付的事情留待日後體能較佳時才去面對。
4. 設立實際和可行的目標。

### 步驟三

#### 循序漸進

有計劃地每天或每幾天逐漸增加少許的活動量，**切忌一步登天**，活動過多只會引致痛楚加劇，表現得更差。進行計劃時，**不管痛楚如何也要盡量遵守計劃**。在狀態差的日子也要完成所訂立的目標，**以多些短暫的休息作調節**；在狀態好的日子，也不可超過所定的目標，以免操之過急引致痛楚加劇。

### 步驟四

#### 記錄進度

把計劃寫下，**並記錄每天的痛楚分數和進度**。讓自己更加了解自己的情況，此舉不但能鼓勵自己，更能反映活動量不再受控於痛楚，在痛楚的日子也能有好的活動量。

### 步驟五

#### 堅持計劃

定期檢討計劃的進度。當完成了一項目標時，便給自己一些獎勵。



吃個下午茶  
作鼓勵



完成目標，送件  
靚衫俾自己



向親友分享完成  
目標的成果

## 運動療法

我們的身體與機器不同，**人體有自我修復的能力**。患者只要堅持及作適量的運動，便可防止關節及肌肉繃緊、軟弱、身體虛弱及不協調等惡性循環的問題。

研究報告顯示長時間休息不但對痛楚沒有幫助，更會延長復康的時間，反之保持活動及運動，不但可改善痛患，更有助提升身體機能及緩和緊張情緒。



## 運動療法的正面影響

1. 消除因休息過量而引致的負面影響
2. 進行更多日常活動
3. 減少身體上的限制
4. 增加身體分泌止痛劑
5. 改善形象
6. 加強自信心

## 運動計劃

### 1. 伸展運動

- ◆ 肌肉處於延伸狀態，其纖維亦會伸展及放鬆
  - i 增加關節活動的幅度
  - ii 改善肌肉繃緊



### 2. 強化運動

- ◆ 因疼痛減少活動，便會引致肌肉萎縮
- ◆ 透過強化運動，讓肌肉纖維變大，令肌肉強壯，從而提升肌肉可承受的重量
- ◆ **增強耐力，避免疲勞。**



## 運動計劃

### 3. 帶氧運動

- ◆ 帶氧運動亦稱為循環系統或心肺運動，這類運動主要是鍛鍊心臟，血管及肺部，使身體的氧氣更有效地運用
- ◆ **改善心肺功能可減少疲倦的感覺亦可改善體質。**



### 4. 協調運動及平衡運動

- ◆ 在日常生活，工作及運動是需要特殊技巧，才可進行良好的平衡和協調
- ◆ **平衡力取決於肌肉的力量及關節的靈活性。**

**謹記：**自信是從嘗試中提升的，如果因恐懼不作任何嘗試而妄想加強信心，你會浪費很多時間，而最終一無所得。

- ◆ 需要每日堅持練習
- ◆ 即使痛楚亦不可放棄。



# 鬆弛療法

在痛症的困擾下，患者可能會變得情緒緊張，使肌肉收緊，亦會加劇痛楚。鬆弛療法有以下的療效：

1. 減輕緊張的情緒，阻止痛感加劇。
2. 協助自我控制，在痛楚和緊張中平靜下來。
3. 協助人睡。

## 鬆弛技巧

開始鍛鍊時，可選擇坐下或躺臥，加入輕音樂，在運作純熟時，可嘗試在站立、步行甚至在其他日常活動時進行。

### 步驟一

- 找一個舒適的環境，閉上眼睛
- 深深吸氣，閉氣一會，才緩緩呼出
- 呼氣時要放開懷抱及盡量放鬆
- 再深深吸氣及緩緩呼出
- 恢復自然呼吸規律

### 步驟二

- 切勿強迫自己放鬆，這只會令你更緊張
- 每次呼氣時，要一併放鬆緊張的肌肉
- 想像每次呼氣，你的壓力會隨之而離開身體  
(即使你不認同，也要嘗試如此想像。)

### 步驟三

嘗試擺脫痛楚及其他煩擾，如：

不斷在腦海重複想一個或數個字。慢慢地想，不要強迫自己。例如你可重複想：「放鬆」或「平靜」等。

- 想像一個輕鬆、平和或喜樂的情景，例如過往或你期待的愉快事情。
- 平靜、專注地把視線集中於房間某一角落。

在開始時，你的思緒可能仍會游離，如有此情況，請慢慢地把注意力帶回來。不要因此感到煩躁，要有耐性。大約一星期後，你便會感到較易集中。

## 運用鬆弛法的要點

1. 經常練習，不斷應用。
2. 在呼氣時，要同時放鬆肌肉。
3. 每天至少練習七次  
→ 2次，每次 15-20 分鐘 (在安靜及不被打擾下)  
→ 5次，每次 5 分鐘 (在不同場合及環境中進行)
4. 應及早開始
5. 隨時隨地檢視自己的緊張程度



# 姿勢對腰背痛的影響

日常生活中，不正確的姿勢有可能令腰痛惡化。

正確的姿勢使身體各部份的肌肉都能在最合適的狀態下發揮其功能。理論上良好的姿勢會使背部及四肢的肌肉得到最大發揮。而不適當的姿勢會令各組肌肉未能在最理想的情況下工作，長期會導致肌肉勞損。



## 提舉重物的正確姿勢



# 衝破障礙

腰背痛患者立定了目標後，通常會有很多錯誤觀念阻礙完成目標，患者必須了解和衝破這些心理障礙。



痛症是需要休息的；不如等待痛楚根治後，才開始這些活動吧！

即使我想踏出一步，活動多一點，但這樣做，恐怕有可能增加我的痛楚程度及受傷機會！

目標實在遙不可及了，即使花了很多時間，忍受增加了的痛楚也不一定能達到呢！



痛症不可能在短時間內根治的，與其白等，浪費時光，倒不如一邊尋求根治的方法，一邊做一些能幫助自己的事，不是更好嗎？

患者可多搜習資料和徵詢專業意見，以確保所作的活動不會傷害自己。然後用**循序漸進的技巧增加運動量**，配合**鬆弛技巧去克服恐懼**，這樣你會發現情況並非想像般可怕。

遙遠的目標是一種動力，正如運動員要獲得勝利，便要付出很長時間去操練。患者亦要像運動員般**為目標而堅持**，當感到動力減退時，便想想目標達成後的益處，以作為堅持計劃的動力。

# 結語

一般的腰痛患者對復工也有一定的憂慮。他們可能害怕工作會令痛楚惡化，也擔心自己的體能應付不到，誤以為在痛楚中的人是不能工作的。此外，僱主和同事的不理解也成為某程度的阻力。當然，患者對復工的意欲也是一個影響的因素。

其實，只要在工作上作出一些調整，患者在可接受痛楚水平下仍能工作。**患者可以改變工作的姿勢和工作的環境，配合間歇的休息**，以減少對身體的負荷。最理想是在復工的初期，與僱主協商，在工作上作出安排，隨著患者的耐力改善而慢慢提升工作量。

患者也需盡量向家人、同事、朋友和僱主表達自己的想法，讓他們明白痛楚對自己行為的影響，但不應抱著“訴苦”的態度，以免令關係變差。患者可以參與一些義工活動，這樣不但可以增加社交生活，更有助恢復活動能力，是重新投入工作的好開始。

盼望讀者能透過這本小冊子明白到**痛楚不會完全限制患者的活動能力**。**只要積極面對和循序漸進地增加活動量**，即使痛楚沒有完全減退，**仍能回復很多正常的生活**。

參考資料：

<痛症自理> Dr. Michael Nicholas • Dr. Allan Molloy 等著  
曾煥彬、馬連等譯 中文大學出版社, 2006

## 處理腰背痛綜覽表

### 認識腰痛的成因

- 自我復健
- 要學習不讓痛楚控制自己

### 與復康團隊設定可行的目標

- 找出達成目標的障礙
- 尋找衝破障礙的方法

### 認清方向，學習處理痛症的方法

- 循序漸進
- 改變沒有幫助的思想
- 鬆弛療法
- 訂立運動計劃

### 堅持計劃

- 處理挫敗及壓力
- 重拾工作、運動、家庭及社交生活

### 與其他人士合作

例如朋友、僱主或家人等等