

談非特異性下背痛

◎新北市立土城醫院復健科主治醫師 歐陽良俊



專長

肌肉骨骼關節疾病診療、增生療法、神經解套注射、運動醫學、兒童復健

前言

下背痛是現代人非常常見的問題，不僅會造成病人的不適，還可能嚴重影響到日常生活。根據統計，每個人一生中約有 40% 的機率會產生下背痛，其中，40 歲以上的男女，又更容易受到下背痛所苦。

下背痛根據原因，可以分為「特異性下背痛」和「非特異性下背痛」。特異性下背痛，顧名思義是有一個特定的疾病所引起，這些疾病包括椎間盤突出、脊椎狹窄等；非特異性下背痛，則是指那些找不到特定成因的下背痛。

非特異性下背痛

這類型的下背痛占了最大宗。非特異性下背痛，目前認為是病人的生理、心理、社會環境等多重因素的綜合影響。在工作上需要長時間站立或行走、搬運重物、需要頻繁彎腰或轉身的族群特別容易受下背痛所苦。長時間不良姿勢者也是下背痛的高危險群。另外，肥胖患者、吸菸族群、缺乏運動等，也容易產生下背痛。也有統計資料顯示心理健康和下背痛有一定程度的關聯：壓力、焦慮、憂鬱、對工作不滿等，都可能同時會有下背痛的困擾。

非特異性的下背痛，大部分的人在發作後的 6 週內會逐漸自行好



▲ 圖一：利用超負荷進行負重有助核心肌群訓練，相關專業訓練內容可洽長庚運動醫學中心

轉，但也有少部分的病人會呈現長時間的疼痛。這類的病人我們會歸類為「慢性下背痛」的族群，一般是指症狀持續超過3個月的患者。疼痛範圍較大、身體活動較少、疼痛強度較高、疼痛時間較久、伴隨憂鬱焦慮，或先前就有過下背痛的患者，都更有可能會成為「慢性下背痛」的一員。

● 非特異性下背痛，該怎麼辦？

目前的治療方式，仍是以非藥物介入為主。在急性期（剛發作不久），很多患者可能會覺得盡量減少活動、好好休息，下背痛就會自行復原。但現在的研究證據顯示，維持一定量的活動，

相較於完全不動而言，有可能可以更快地擺脫下背痛。所以站在醫師的角度，我們很鼓勵在疼痛可以忍受的範圍內，盡量維持正常的生活起居。散步、打掃、洗車、擦窗戶等，都是維持身體活動很好的方式。

除了維持日常活動之外，「運動」也是緩解非特異性下背痛很重要的方法（圖一），適度的運動，對於長久不癒的下背痛患者而言是有益處的。若平常沒有運動習慣，在開始運動之前，可以先諮詢醫師看自己的身體狀況是否適合開始運動。平常容易胸悶、喘、心悸的患者，或是已經有心臟病、腎臟病、糖尿病的患者，尤其需要先經過醫療評估才



▲ 圖二：透過超音波導引注射，可以精準地將藥物注射到病灶部位，從而達到症狀緩解或損傷修復的目的

能安全地開始運動。

在日常生活中，保持良好的姿勢，也可以減少下背痛的發生。以工作環境為例，桌子和椅子的高度設定，以能讓手肘彎曲 90 度、髖關節與膝關節彎曲 90 度、腳跟平放在地面上為宜。可以使用靠墊或設計良好的人體工學椅，讓腰椎維持正常曲線，螢幕高度以比視線水平低 20 度左右為原則。良好的姿勢可以減少肩頸與腰部的過度勞損，降低肩頸痠痛和下背痛的發生。

● 非特異性下背痛的醫療介入

除了維持良好姿勢和保持運動習慣外，適當的醫療介入有時是必要的。在復健科門診，醫師可以安排熱敷與電療，緩解緊繃的肌肉並促進深層組織的修復，而光有儀器治療並不能完全解決

疼痛的問題，還需搭配適當的運動指導，以各種矯正性的運動協助患者學習正確的姿勢。頑固的緊繃肌群或是有激痛點的部位，醫師也可以使用乾針治療或是注射治療來進行止痛和放鬆，若有受傷的組織，超音波導引注射治療也可以加速組織修復的進程。

(圖二)

● 結語

非特異性下背痛是相當常見且令人困擾的問題，病人的身體、心理、環境等多重因素，均可能導致下背痛的發生。不過，雖然機率非常低，下背痛的背後也可能隱藏了嚴重的疾病，例如脊椎的骨折、感染、癌症轉移、腹腔疾患等。這些疾病都須由醫師進行排除，才能確診為非特異性的下背痛。因此建議民眾在有下背痛困擾時，仍須經由專業的醫療人員進行診療，確定病因後，才能擬定後續的治療方案。對非特異性下背痛的患者而言，改善姿勢與建立運動習慣是最重要的治療方法。平時維持良好的姿勢與運動習慣，才能根治並預防下背痛的再次發作。🏠