
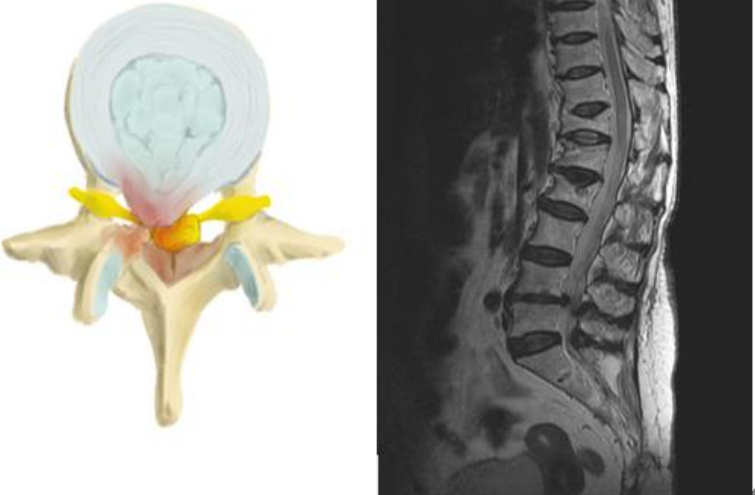


## 椎間盤突出衛教單

初版：112/9/23

修訂：113/8/20

正常脊椎示意圖	椎間盤突出壓迫脊髓
 A 3D anatomical diagram of a normal vertebra. The intervertebral disc is shown in a healthy state, with a clear nucleus pulposus (yellow) centered within the disc. The disc is positioned between two vertebrae, and the spinal canal is open and unobstructed.	 This section contains two images. On the left is a 3D anatomical diagram of a vertebra showing a vertebral disc herniation. The nucleus pulposus (yellow) has shifted to the posterior side, protruding into the spinal canal and compressing the spinal cord. On the right is a sagittal MRI scan of the spine, showing a dark spot on a vertebral disc that indicates a herniation, with the spinal cord appearing compressed.

### 1. 什麼是椎間盤突出？

椎間盤位於脊椎骨之間，是一種柔軟且富有彈性的結構，主要功能是提供緩衝和支撐。然而，椎體後方的韌帶較為軟弱，椎間盤容易從這些薄弱點突出或破裂，導致盤內的髓核突出到脊椎管內，進而壓迫神經。這種情況即為椎間盤突出症，常伴隨疼痛、麻木或其他神經病變的症狀。

### 2. 椎間盤突出的成因與危險因素

椎間盤突出的成因多種多樣，主要包括隨著年齡增長而導致的退化性改變，以及突發性外傷，如提重物、滑倒或摔倒時背部或臀部著地。此外，長期姿勢不良、負重過度和重體力勞動也是常見的危險因素。身高超過 180 公分、肥胖和營養狀況不佳的人群更容易罹患此病，尤其是在長時間久坐的情況下，椎間盤的退化速度會進一步加快。

### 3. 椎間盤突出的症狀

典型的症狀包括背部或腰部疼痛，下肢放射性疼痛（坐骨神經痛）、麻木和無力，有時會導致行動困難。具體表現為下背部疼痛、僵硬，腿部肌肉痙攣以及坐骨神經痛等。症狀的輕重程度取決於神經壓迫的程度和位置，有時還可能伴隨脊椎側彎的問題。

### 4. 椎間盤突出的診斷方法

**體格檢查：**醫生會透過詢問病史和進行身體檢查來評估症狀。

**影像學檢查：**X光片、脊髓攝影、磁共振影（MRI）、電腦斷層掃描（CT），能夠顯示椎間盤的狀態和任何可能的神經受壓情況。

**電生理檢查：**透過肌電圖或神經傳導檢查來評估神經功能。

### 5. 椎間盤突出的治療方式

**保守治療：**包括物理治療【臥床休息（建議睡硬床墊）、局部熱敷（每次10-20分鐘）】、藥物（如消炎止痛藥、肌肉鬆弛劑、神經性疼痛止痛藥等）、使用腰部支撐、護腰帶或緊身衣來限制脊椎的活動、適當休息和避免誘發疼痛的動作。

**介入治療：**例如脊椎硬膜外類固醇注射或神經阻斷治療。

**牽引治療、威廉氏曲屈運動(William's Flexion Exercise)和麥肯基物理療法(McKenzie method)：**在傷口癒合且身體狀況良好時進行，以加強下背部肌肉力量。

**手術治療：**當保守治療無效且症狀嚴重時，手術可能是選擇之一，常見手術包括減壓手術或脊椎融合術。

椎間盤突出的治療方法包括保守治療和手術治療。若保守治療無效或症狀嚴重，則可能需要考慮手術治療，目的在減輕神經壓迫。手術後的復健和護理同樣重要，有助於促進恢復並預防復發。

### 6. 如何預防椎間盤突出？

**保持良好姿勢：**坐姿和站姿要正確，避免長時間保持同一姿勢。日常生活和工作中避免過度彎腰或提重物。選擇合適的椅子和床墊，並定期變換姿勢，以減少脊椎壓力。

#### ■ 站立時的姿勢

站立時，收下巴、抬頭、保持背部平直並收緊骨盆。當需要長時間站立時，應該讓雙腿輪流休息。

#### ■ 蹲下和舉物

● 蹲下時，應彎曲髖關節和膝關節，避免直接彎曲腰部。

- 舉物時，雙腿張開蹲下，收緊腹部和臀部肌肉，儘量將身體靠近物品，保持腰部平直，骨盆向下，使用臀部和下腿肌肉承擔物品重量。
- 抬舉重物時，最好使用滾動或推拉的方式。應先接近物體的中心，面對它，一腳向前膝蓋微彎。拉物時，可將前腿拉長，用力於後腿。
- 穿著鞋子  
穿著低跟鞋，避免拖鞋和高跟鞋，以維持身體重心平衡。
- 坐姿
  - 椅子應有適度的寬度和長度，使髖部和膝部自然屈曲，避免肌肉過度牽拉。
  - 椅背應支持下背部，寬度約 4-6 吋，以維持腰椎的自然彎曲。
  - 切勿猛然坐下，保持頸部和背部成一直線。
  - 開車時，座椅靠背不要離方向盤太遠，並綁上安全帶或使用硬靠背。
- 躺臥姿勢  
側臥時，應彎屈膝關節；仰臥時，使用枕頭支持膝部，頭部和頸部下方也應放置枕頭；避免俯臥。

**控制體重：**維持健康體重以減輕脊椎的壓力。

**適度運動：**強化背部肌肉、改善柔韌性，以及增強核心穩定性。

- 腰部伸展運動  
**貓牛式：**四腳著地，吸氣時抬頭、挺胸（牛式），呼氣時低頭、拱背（貓式）。這有助於增加脊椎的靈活性。
- 核心肌群強化  
**平板支撐：**雙手和腳尖支撐在地面上，保持身體成一條直線，收緊腹部和臀部肌肉。這能強化腹部和背部核心肌群。  
**橋式：**仰臥，膝蓋彎曲，雙腳平放在地面上。抬起臀部，形成一條直線，保持幾秒鐘後放下。此運動有助於強化臀部和下背部肌肉。
- 背部肌肉強化  
**超人式：**俯臥在地，雙臂和雙腿同時抬起，保持幾秒鐘後放下。這有助於強化背部下方肌肉。
- 髖部柔韌性  
**臀部伸展：**坐姿或仰臥，將一腿跨在另一腿的膝蓋上，輕輕推動膝蓋，保持伸展位置以改善髖部柔韌性。
- 腿部和腰部肌肉伸展  
**腿部後側伸展：**站立或坐著，一腿伸直，腳跟接觸地面，彎腰向前伸展，感受大腿後側的拉伸。  
**腰部旋轉伸展：**坐姿，雙腿交叉，輕輕旋轉上半身向一側，保持幾秒鐘後換另一側。這有助於增加腰部靈活性。
- 全身放鬆運動  
**大腿內側伸展：**坐在地上，雙腳掌相對，輕輕推動膝蓋向地面，保持幾秒鐘，這有助於放鬆內收肌群，提升柔韌性。

## 7. 常見問題與解答

### Q. 椎間盤突出一定要手術嗎？

A. 不一定。大多數病例可以透過保守治療來控制症狀，只有在症狀嚴重且保守治療無效時才考慮手術。

### Q. 椎間盤突出會自行痊癒嗎？

A. 椎間盤突出本身不會自行痊癒，但透過適當的治療和護理，症狀可以得到緩解和控制。

### Q. 椎間盤突出後應該避免哪些活動？

A. 應避免重體力勞動、長時間久坐、彎腰搬重物及高衝擊運動，這些活動可能會加重病情。

## 參考資料

- 1、 Zeller JL, Burke AE, Glass RM. JAMA patient page. Herniated lumbar disks. JAMA 2006 Nov 22;296(20):2512.
- 2、 Weinstein JN, Lurie JD, Tosteson TD, Skinner JS, Hanscom B, Tosteson AN, Herkowitz H, Fischgrund J, Cammisa FP, Albert T, Deyo RA. Surgical vs nonoperative treatment for lumbar disk herniation: the Spine Patient Outcomes Research Trial (SPORT) observational cohort. JAMA. 2006 Nov 22;296(20):2451-9.
- 3、 El Melhat AM, Youssef ASA, Zebdawi MR, Hafez MA, Khalil LH, Harrison DE. Non-Surgical Approaches to the Management of Lumbar Disc Herniation Associated with Radiculopathy: A Narrative Review. J Clin Med. 2024 Feb 8;13(4):974.
- 4、 Kilpikoski S, Häkkinen AH, Repo JP, Kyrölä K, Multanen J, Kankaanpää M, Vainionpää A, Takala EP, Kautiainen H, Ylinen J. The McKenzie Method versus guideline-based advice in the treatment of sciatica: 24-month outcomes of a randomised clinical trial. Clin Rehabil. 2024 Jan;38(1):72-84.