下背痛

下背痛簡介

下背痛是指腰部區域的疼痛或不適。腰部由脊椎骨、椎間盤、脊髓、脊神經、韌帶、肌肉、血管等組織組合而成，腎臟、脾臟也位於腰部的區域。只要上述的構造受到傷害，都可能呈現下背痛。

就醫時機

下背痛的病因繁多，雖然大多數並不嚴重也不會危及生命，但仍建議民眾出現下背痛時，尋求醫生的專業意見，以排除高危險疾病。

當下背痛合併以下症狀或病史時，務必就醫：

1. 下肢肌肉急速無力
2. 大小便困難或失禁
3. 發燒
4. 癌症病史
5. 近期外傷或手術史
6. 長期服用類固醇

預防勝於治療

下背痛的治療方式包括藥物、復健及手術。平日應保持良好姿勢、避免腰部受力過度。日常生活中需注意事項有：

1. 避免久坐。若需久坐時應以背墊支撐下背，避免彎腰駝背。
2. 床墊不宜太軟。臥床休息時可於膝下墊一個枕頭，使背部平貼於床面，減少腰椎受力。
3. 避免急速前彎、旋轉、身體過度向後仰等會傷害背部的動作。
4. 避免直接彎腰拾物。搬移重物時宜先蹲下，待雙手抱起物體後，保持上半身垂直，再以大腿發力站直身體。

★★★如有相關問題，歡迎至臺北榮民總醫院「家庭醫學科」掛號就診討論★★★

資料整理：臺北榮民總醫院家庭醫學部張雅婷醫師 111.04