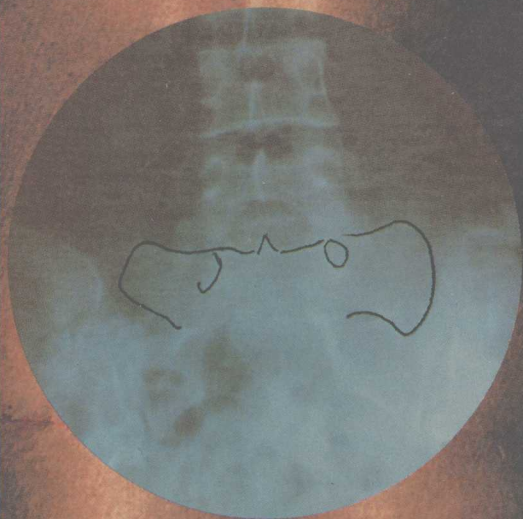


外借

# 腰背痛與你

□ 預防勝於治療 □ 治療應循正途

## Low Back Pain And You



吳澍仁 梁德君編著  
香港得利書局印行

# 腰 背 痛 與 你

吳澍仁 梁德君編著

江苏工业学院图书馆  
藏书章

香港得利書局印行

腰背痛與你

編著者：吳樹仁

出版者：香港得利書局

香港英皇道四四九號八樓B座

發行者：萬里書店有限公司

香港英皇道四八六號三樓

印刷者：金冠印刷有限公司

香港英皇道四九九號六樓B座

全一冊 定價港幣十四元

一九八二年一月版

版權所有\*不准翻印

# 前言

隨着醫學的發達，大部分的傳染病都能受到控制。餘下來的多是退化性的疾病。在芸芸慢性疾病中，腰背痛算是相當普遍的。根據瑞典一個科學組織的研究，百分之八十的工業工人都曾患有腰背痛。更重要的是百分之五十五的工人所患的腰背痛使他們暫時喪失工作能力，並影響他們的收入及經濟能力。

腰背痛是一種慢性疾病。華盛頓州的工業資料顯示出，患有腰背痛而告假超過六個星期的工人，只有百分之五十有機會再工作。若患者告假超過一年，則只有百分之二十五的工人能夠返回工作崗位。若告假超過兩年，則其返回工作崗位的機會可以說是等於零。

基於這些理由，我們寫了這本通俗簡明的書，旨在闡明各種腰背痛的機制及預防與治療方法，使讀者盡量避免採用錯誤的姿勢，以免患上腰痛。我們更希望可以使腰痛患者明瞭到他們自己本身的症狀，減少復發的機會。

在大多數中國人的眼中，大部分腰背痛都與腎虧、風濕或婦科疾病扯上關係。無可否認，這等疾病確能導致腰背痛。但它們所佔的比率並不高。大部分腰背痛都與先天性的骨骼結構及日常錯誤的姿勢有關。在這本書裏，我們嘗試將各種日常錯誤的姿勢闡明，使人知所顧忌，避免患上腰痛。

我們亦希望透過這種媒介，使患者明白到治療腰背痛的各

種方法，使他們知道在發生腰痛時，不至徬徨無計，求醫無門。

在編寫過程中，我們盡量避免採用艱深的醫學名詞，務使讀者容易明白其中內容，減少對腰背痛的誤解。

編寫此書時，蒙 嚴偉媛小姐、鄭麗華小姐、馮美玲小姐協助，謹此致謝。

吳樹仁識

# 目次

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 前 言.....              | 1  |
| 腰背痛是不是難以避免的？.....     | 7  |
| 脊柱的結構是怎樣的？.....       | 9  |
| 慢性腰痛成因何在？.....        | 13 |
| 急性腰痛何以會突然發作？.....     | 15 |
| 何以部分少女經期時會腰背痛？.....   | 19 |
| 女性腰痛患者是否可以結婚及懷孕？..... | 19 |
| 孕婦為什麼會有腰背痛？.....      | 20 |
| 懷孕期間的體重增加應如何？.....    | 21 |
| 孕婦為什麼要穿平底鞋？.....      | 21 |
| 更年期後何以有腰痛？.....       | 23 |
| 站立姿勢是否與心理體質有關？.....   | 25 |
| 站立姿勢對生理有何影響？.....     | 28 |
| 自己可以測驗站立姿勢嗎？.....     | 32 |
| 坐姿和腰背痛關係如何？.....      | 33 |
| 什麼是不正確的坐姿？.....       | 34 |
| 怎樣的座椅才坐得舒服？.....      | 37 |
| 睡眠姿勢對腰部有影響嗎？.....     | 40 |
| 床褥可以要軟硬適中？.....       | 42 |
| 何以普通運動並非人人皆宜？.....    | 44 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 家居時腰背痛怎麼辦？         | 48 |
| 輕微腰背痛如何進行日常生活？     | 49 |
| 哪些睡姿可以減輕腰背痛？       | 52 |
| 腰背痛可以有性生活嗎？        | 53 |
| 腰背痛時可否運動及跳舞？       | 54 |
| 有腰痛時可否乘搭飛機？        | 55 |
| 腰痛時是否需要戒口？         | 55 |
| 腰痛時還有哪些該注意的？       | 56 |
| 腰背痛是否一定要看醫生？       | 57 |
| 亞斯匹靈是否可止腰背痛？       | 58 |
| 鎮靜劑對腰背痛有作用嗎？       | 59 |
| 物理治療能否治理腰背痛？       | 60 |
| 熱敷或擦跌打酒有效嗎？        | 62 |
| 患處敷冰袋會否導致風濕？       | 62 |
| 配戴腰封對腰背痛是否有幫助？     | 63 |
| 腰背痛有需要進行外科手術嗎？     | 65 |
| 針灸、推拿、指壓、跌打能治腰背痛嗎？ | 67 |
| 為什麼有些人在接受整脊醫療後有痛感？ | 68 |
| 接受整脊醫療時可否同時進食藥物？   | 68 |
| 整脊醫療對腰背痛有幫助嗎？      | 69 |
| 什麼叫做骨刺（骨仔）？        | 70 |
| 是否尚有其他因素會導致神經痛？    | 71 |
| 骨刺是否會在接受整脊醫療後消失？   | 72 |
| 腰部疼痛是否會影響腿部？       | 73 |
| 關節扭動太多會否有不良的效果？    | 75 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 醫療腰痛需要多少時間或次數？ .....  | 75 |
| 接受整脊醫療後復發機會如何？ .....  | 76 |
| 調整脊骨的活動時有否不良反應？ ..... | 76 |
| 定期作脊柱檢查能否減少腰背痛？ ..... | 77 |
| 日常的勞動是否相等於運動？ .....   | 77 |
| 醫療體操可以預防腰背痛嗎？ .....   | 78 |
| 腰部運動的種類有多少？ .....     | 79 |
| 電療對腰背痛是否有幫助？ .....    | 88 |
| 電療是否會令骨細胞壞死？ .....    | 88 |



## 腰背痛是不是難以避免的？

很多上了年紀的人整日嚷着腰酸背痛，「老了！」「老了！」以為疼痛與天氣或年紀有關。認為這是正常的過程，而不是病情，更不承認腰部可能有病理的變化。這樣的想法其實是不對的。試看你周圍的人。每個與你年紀相若的人是否都有腰痛？又天氣轉變是否令他們感到不適？

在這日漸機械化的社會裏，每一個人都知道，駕駛一輛附有四個車胎而各有不同壓力的車輛是危險的，原因是該汽車並不平穩。但很少人知道，當脊柱處於不穩定的狀態，如長期採用不良的姿勢時，同樣地亦會帶來身體不適。雖然有部分人知道，不良姿勢能導致日後很多的毛病，但他們都自恃年輕力壯，不加理會，殊不知日後帶來的痛楚甚難根治。要知道，身體並不如車輛，壞了並沒有零件可配。

保持脊柱健康和避免疼痛並不是一件困難的事，所需要的只是一點有關脊柱的知識及一點恆心。若我們能夠每天化一點時間去注意我們的姿勢和做一些簡單的運動，則我們應該可以避免大部分的不適，疲倦及身體的損耗。



天氣轉變，對部分肌肉及關節毛病是有影響的。但在大部分情況下，它只是一個誘發因素。

## 脊柱的結構是怎樣的？

脊柱的創傷在今日的社會裏相當普遍。在美國，脊柱毛病的發病率緊隨傷風而居第二位，而在瑞典，其發病率則隨傷風及牙齒腐爛而居第三位，影響國民生產及經濟。

隨着科學的發達，體力勞動的機會越來越少，形成體格衰退，造成肌肉軟弱無力，未能負起支持及保護脊柱的工作，使脊柱毛病容易發生，帶來症狀。

爲要明瞭爲什麼脊柱的不穩能帶來這麼多的問題，我們首先應認識到脊柱的形態及它的作用。

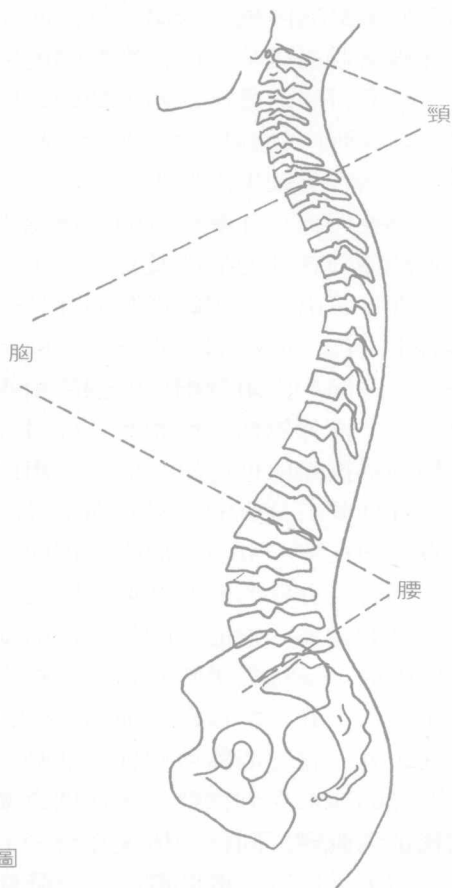
脊柱是由二十四節活動的脊骨組成的，頸部有七節；胸背部有十二節；而腰部（腹背部）則有五節。每一節脊骨與其上及下的一節均由兩個細小的關節相連。第五節腰椎則與骯骨相連。每一椎骨包括一椎體及一椎弓；椎體與椎體之間爲椎間盤；椎環則爲椎體與椎弓組合而成；用以保護脊髓及神經纖維。

脊柱並不是直的。從側面來看，它是彎曲的。頸部及腰部的脊柱向前彎（凸出），而胸部則向後彎（凹入），用以容納胸部的器官。脊柱的彎度和形狀因人而異。

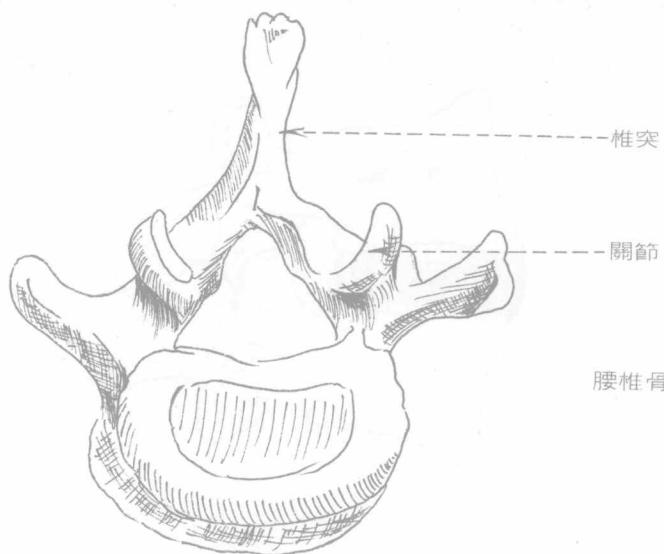
椎間盤爲一無血管的組織，由纖維環、髓核和軟骨板三部分所構成。髓核爲半膠狀物質。在青年期，含水量約爲百分之八十至八十五。髓核富有彈力，能吸收脊骨與脊骨之間的震盪。除此之外，它更能隨着脊柱的活動而改變位置。當我們前彎時，椎間盤的前部受到擠壓，後部則會擴張，髓核亦向後移。如果向後或向側彎，同樣的情況亦會發生。

每天工作後，椎間盤的水分降低，使它的厚度減少；而在

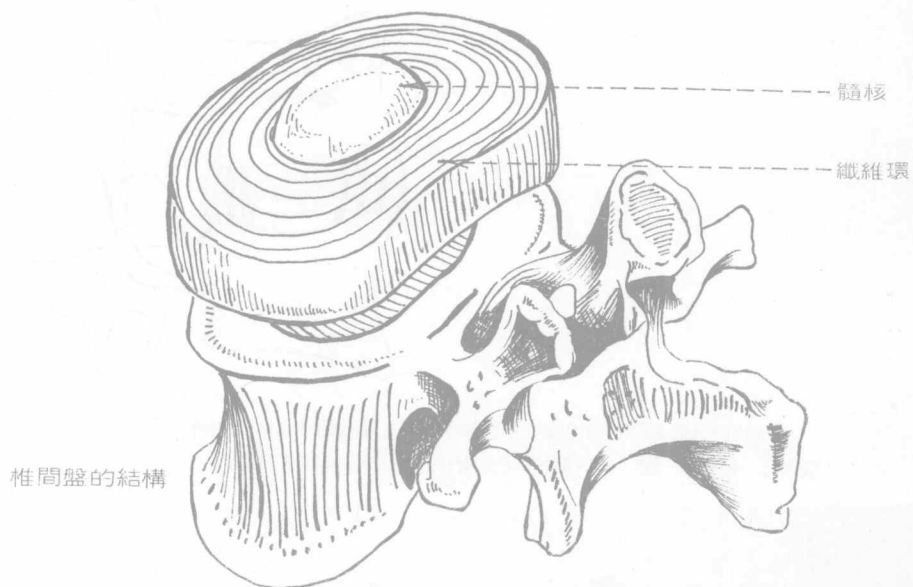
睡覺時，椎間盤所承受的壓力減低。因此有機會吸納水分，使它的厚度增加。所以人們在晚上睡眠前都比早上醒來時矮約半英寸（約1.4cm）。



脊柱的側面圖



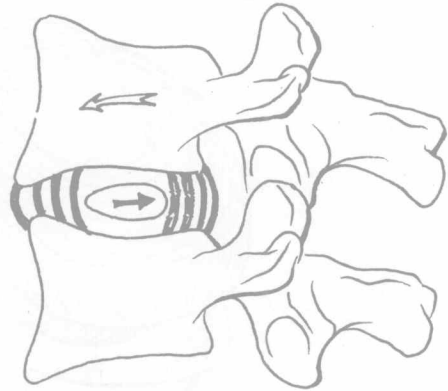
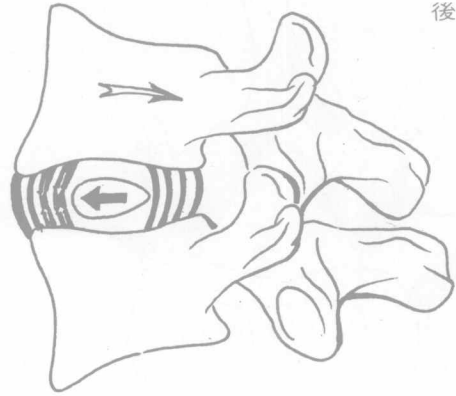
腰椎骨的結構



椎間盤的結構

前

後



髓核隨着腰椎的活動而改變位置。當腰椎向前彎時，髓核會向後移。相反來說，當腰椎向後彎時，髓核會向前移。

## 慢性腰痛成因何在？

腰背痛是一種很普通的症狀。很多人認為那是風濕病的象徵，是中年及老年人所獨有。這種觀念其實是不正確；大部分慢性腰痛是積累而成的，應歸咎於長久採用錯誤的姿勢。

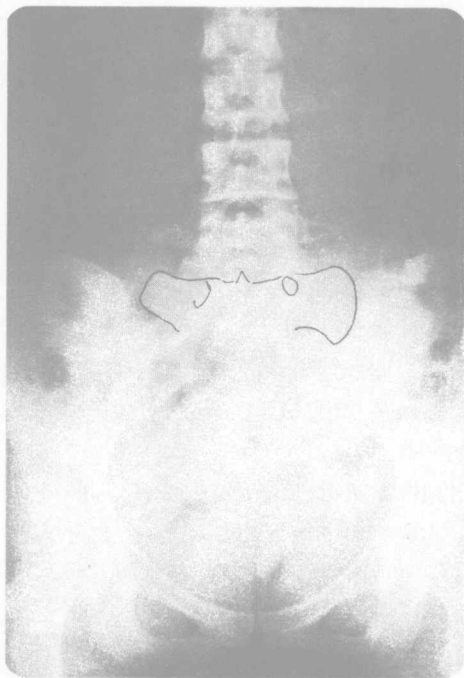
慢性腰背痛的成因很多，最常見的有以下幾種：因工作的需要而使腰部肌肉經常處於緊張狀態；因腰背肌肉乏力而導致腰部肌肉勞損；因急性的腰肌損傷未能及時治療。

很多人因為工作的關係而有腰痛的症狀。如打字員、作家、劃則師、繪圖員等都因為長久的彎腰坐着工作，而不將身體靠在椅背以作支撐，使腰部肌肉長時間處於緊張的不良姿勢，形成了積累性的損害，帶來腰背痛。

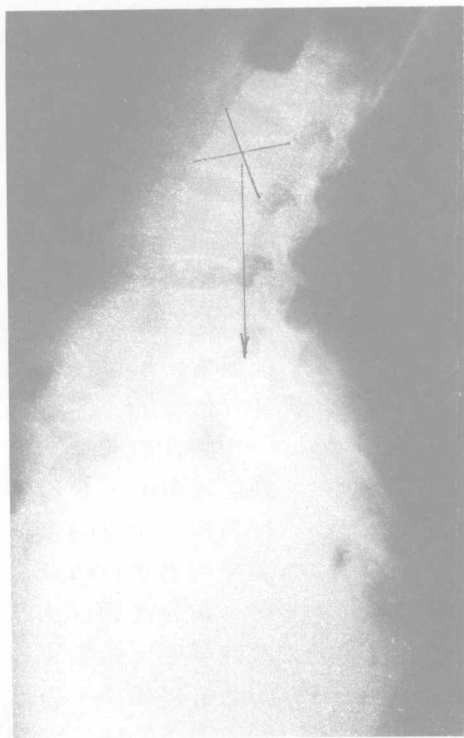
同樣地，長時間站着工作的人亦很容易患上腰痛。很多人腰部肌肉的張力不夠，使腰部的彎度加大。結果是上半身的重量集中於腰椎關節。關節的主要作用在於指導椎體活動的方向，而不是負重，所以當關節需要承受體重時，便很容易受傷，導致發炎，即所謂關節炎，帶來疼痛。這類痛症多見於穿高跟鞋的女性、胖子、孕婦及腹部曾接受過外科手術的人。

腰背肌肉軟弱無力而引起的腰痛，常見於年紀大或體弱而缺乏運動的人。他們的腹部及腰背肌無力，不能很好地協調脊柱負擔上半身的重量，特別是當腰椎有先天性的異常。久立、久坐或者步行時間長了，就會出現腰痛。

當急性腰部損傷而未能及時治療或醫療不當，則會後遺為慢性腰痛，這類患者，多因工作繁忙或經濟問題，在急性腰痛頗有好轉後便不再理會，認為疼痛會隨着時間慢慢消滅，殊不知遺下的病灶會漸漸演變成慢性腰痛，並帶來長期的不適。



腰椎骶化改變腰部的機械特性，容易帶來腰痛。



腰關節負重容易帶來腰痛