

彰基職業衛生健康會訊

認識「腰椎椎間盤突出」與「預防下背痛的良好姿勢」

第 001 期

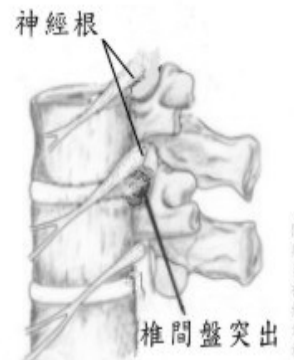
前言

防治中心之會訊已諸多期，今年度改為一期預防職業傷病；一期健康飲食方式發行，以提供更多元的健康資訊。

本期介紹職業病常見之骨骼肌肉疾病「腰椎椎間盤突出」，此疾病好發於長期重覆彎腰動作、承受全身震動與搬抬重物的泥水工、木工、駕駛、模板工...等；另在生活中容易忽視因姿勢不良而引起的下背疼痛，也是本期會訊教導如何預防下背痛的良好姿勢之重點。

什麼是椎間盤突出？

脊椎骨與脊椎骨之間有軟骨充當緩衝墊，這種軟骨就稱為椎間盤。如果椎間盤變形、移位或破裂就會壓迫到附近的脊髓與脊神經，這種情形就稱為椎間盤突出。



椎間盤突出原因：

因長期姿勢不良或腰椎負重過重而造成破裂或突出，進而壓迫到腰部的神經，導致受傷部位疼痛、麻木或下肢麻痺疼痛。

- ✦好發部位：腰椎第四節跟第五節、第五節跟薦椎之間（即 L4-5、L5-S1）。
- ✦好發年齡有二個階段：20~30 歲之間、40~50 歲之間。

臨床症狀：

通常先有下背痛，然後在臀部、大腿後外側、小腿外側到足部，即沿著坐骨神經分佈區域散播刺痛及麻木，俗稱坐骨神經痛，此種情形會造成間歇性跛行，大部分的人多發生在單側，只有少數人會發生在雙側下肢。有時候咳嗽、打噴嚏、上廁所時、坐立或身體向前傾，都會加重疼痛，因為這些情形會使您的神經承受更大的壓力。一般休息、調整或改變姿勢或移動重心則可改善症狀。

治療方法：

藥物治療：非類固醇消炎藥或肌肉鬆弛劑。

復健治療：熱療、電療、腰椎牽引、運動治療等。

手術治療：症狀持續惡化且疼痛不已，甚至不良於行，必須藉由手術治療才可緩解症狀。

輔具支撐：背架、束腹。

良好的姿勢：

姿勢不良是患下背痛常見的因素。尤其患者為了減輕疼痛而採取另一種不良姿勢，在不良姿勢維持一段時間後，又可能對肌肉和韌帶造成異常的壓力負荷，最後造成更嚴重的腰酸背痛。

以下用日常生活或工作上幾個常見的姿勢來討論：

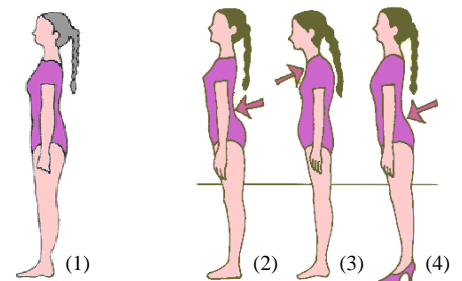
A. 站立：

自然的挺直，縮回下頷並伸長後頸。兩側平衡對稱，挺起胸，收縮小腹，使下背變平。圖(1)

避免：

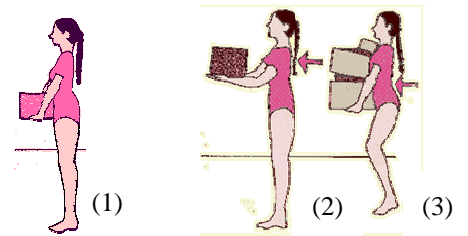
腰往前過分挺伸。圖(2)

彎腰駝背及常穿細高跟鞋。圖(3)(4)



B. 抬物：

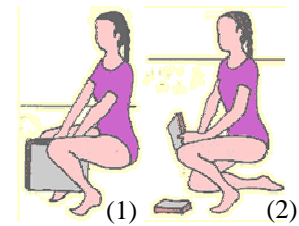
搬重物時，身體盡量靠近重物，身體蹲下，腰保持直立，拿起重物後再站起來。



抱重物愈靠近身體愈好，重量不可太重，東西不可過大。圖(1)
離開身體太遠或抱太多東西都是不好的。圖(2)(3)

撿東西的正確姿勢：

搬(提)重東西時兩腿分開，腰保持直立才提起來。圖(1)
如撿地面上東西是要走過東西蹲下來撿。圖(2)



C. 走路：

抬頭挺胸，收小腹，是標準走路姿勢，如須走遠路最好穿有一點跟的鞋子，但絕對避免穿高跟鞋。

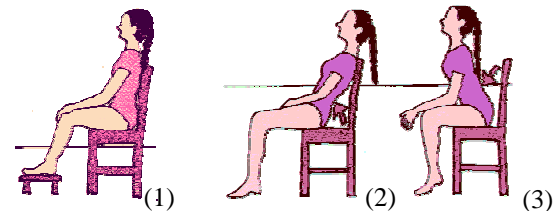
D. 轉身：

不可腳不動，只讓上半身轉動。腳要稍微勤快一點，在轉身時最好能移動腳步，讓人整個上半身一起轉過去。

E. 坐姿：

上半身維持直立姿勢，背部最好能靠著椅背，如果能加一個小靠枕在腰背部讓腰椎挺起更好。圖(1)

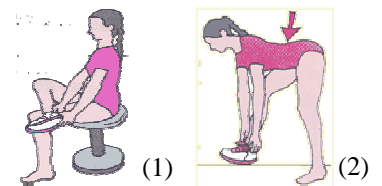
避免椅座太深，椅子太高也不適合，尤其避免斜倚在椅子上，使腰椎騰空。圖(2)(3)



F. 彎腰：

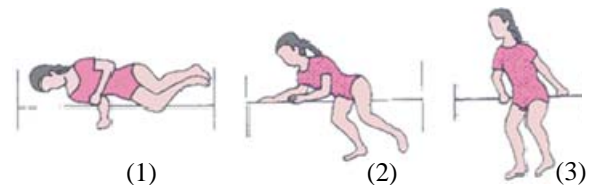
正確的彎腰動作並非彎曲腰椎，而是維持脊椎挺直在自然的弧度不動，利用髖關節與膝關節屈曲。圖(1)

穿鞋子應坐下來挺腰去穿鞋子，而非腰彎去穿鞋子。圖(2)



G. 起床的姿勢：

起床時先側身至床緣，以兩手將半身撐起來，然後坐起。圖(1)(2)(3)



H. 臥床：

床墊儘量結實，不可讓身體陷下彎曲變形，但是不一定要硬板床，有點彈性或柔軟，使腰部下沉 2~3 公分左右。

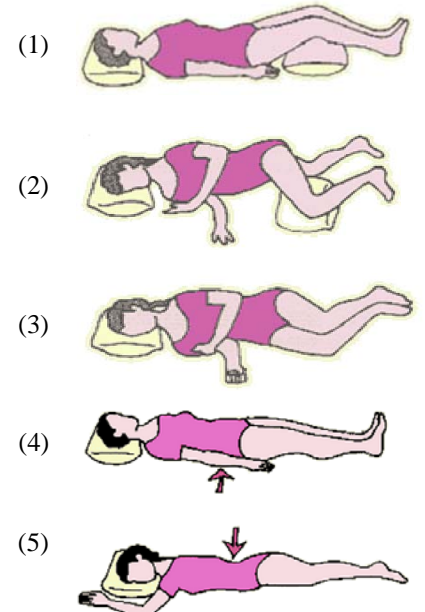
好的臥床姿勢應該是平躺放鬆自己，膝下墊一小枕頭。圖(1)

或者側臥，兩膝間夾一小枕頭。圖(2)

或側躺時兩膝稍彎曲，會更舒服。圖(3)

不正確平躺直睡、兩腿蹬直，會加重背痛壓力。圖(4)

不正確趴睡會增加腰部壓力。圖(5)



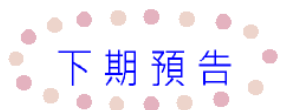
(以上內容部份摘錄自勞工安全衛生研究所職業性下背痛預防手冊)

	醫院	醫師	門診時間
彰化	彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院	湯豐誠	週一、週二、三下午
		李育慶	週一上午、週四下午
		陳琬青	週二上午(職場母性健康諮詢門診)
	秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院	孫嘉成	週三晚間
	衛生福利部彰化醫院	廖曜磐	週二上午、週四下午
南投	埔基醫療財團法人埔里基督教醫院	張常勝	週三上午、週四上午
雲林	彰化基督教醫療財團法人雲林基督教醫院	郭真一	週三下午
		蔡松彥	週五上午
	財團法人佛教大林慈濟醫院附設斗六門診中心	賴育民	週一上午



焦點新聞

中心今年於 103 年 5 月 24 日(六)上午舉辦 103 年度病友團體活動，誠摯邀請您來參加，活動內容另發邀請通知，電話報名：04-7286929。



下期預告

均衡飲食♥健康滿分¹⁰⁰

彰基中區職業傷病防治中心，主要任務為提供職災患者更周全的照護，包含診治、鑑定、就業、法律、經濟及勞保申請等諮詢服務。

歡迎您多加利用「中區職業傷病防治中心」的各項服務。

※ 門診地點：彰基教學研究大樓 6 樓職業病門診

※ 服務電話：(04)7238595 轉 4131、4132

※ 服務時間：09:00-12:00；14:00-17:30

※ 中心網址：www2.cch.org.tw/D91011



2014 彰化基督教醫院 中區職業傷病防治中心 編製



勞動部職業安全衛生署

OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

委託辦理