

## 踢走腰背痛

在香港，大部分的上班族對腰背痛並不陌生，因為腰背痛的普遍程度比傷風感冒更甚。但是，痛在哪裡？為什麼會痛？怎麼才可治療？只要大家明白處理腰背痛的正確觀念，做適量運動，並且養成恆常運動的習慣，相信可減輕腰背痛楚！

### 成因:

大部分患者由於以下原因令肌肉經常繃緊和抽搐，最後出現腰背痛:

- 長期坐立姿勢不正確
- 長時間重複彎腰，並且以不正確姿勢搬運重物
- 身體過重（腹部過重會加重背部肌肉及脊骨的負擔）
- 缺乏運動
- 意外創傷

### 治療:

出現腰背痛時，很多人只塗一點止痛膏，或吃些止痛藥以舒緩痛楚。但是要真正減少腰背痛發生，應從預防著手，包括糾正不良姿勢和做一些背部伸展運動，以增加活動機能，從而避免腰椎及附近地方承受過大壓迫，預防肌肉、韌帶、肌腱等軟組織受傷。以下是預防腰背痛的小貼士：

動作	說明
1.兩側肌群伸展	-雙腳分開站立，左手叉腰，右手舉高伸直 -盆骨同時往右推。當右側的肌肉得到伸展時便可停止，維持  -放鬆並回復至起始姿勢，然後可換另一邊重複
2.坐位體前彎	-平坐在地上，雙腿伸直，兩手放在大腿上 -雙足足趾向上屈伸，身體向前俯，兩手伸出觸碰趾端 -當感覺到大腿後側肌群和下背肌伸展時，便可停止，維持此姿勢 10-30 秒

動作	說明
3.膝蓋向胸骨伸展	-平臥在地上，頭部和右腳後跟緊貼地面 -雙手環抱右膝蓋下方，將膝蓋往胸部方向拉 -當感覺到下背肌肌肉伸展時便可停止，維持此姿勢 10-30 秒 -放鬆並回復至起始姿勢，然後可換另一邊重複
4. 背部肌肉伸展	-雙手雙膝靠地，將背部和腹部向下彎，維持此姿勢數秒 -慢慢向弓起背部，並維持此姿勢數秒 -當感覺到下背肌肌肉伸展時，便可停止，然後重複四至五次

\*備註:

1. 所有動作可重複兩至三次，可於早晚不時進行，工作時亦可。
2. 伸展的幅度應以不引起疼痛為原則，切記做所有動作時一定要緩慢，同時保持呼吸暢順。
3. 如腰背痛仍未能得到紓緩，請立即停止，並洽詢專業醫療人員。

大家實在不應忽略腰背痛的問題，因為它是一個信號，提醒大家要留意自己的身體和習慣，以及了解自己腰背部的問題，否則情況只會越趨嚴重。其實大家可通過運動加強筋腱／關節的柔韌度及肌肉力量，幫助支撐脊柱，保持壯健體魄！