

上班族系列之二

認識上班族常見腰酸背痛

文/中興分院復健治療科 林政毅 組長

以往印象中好像只有老年人會彎著腰慢慢走，慢慢槌；但在復健科中這樣的現象也常在三、四十歲年輕上班族身上見到。腰痠背痛，到底是哪裡痠？還是哪裡痛？可是詳細詢問之下，通常得到的答案是，這一片都會痠痛，不活動會痛，動一動還是痛，到底是長骨刺還是什麼特殊疾病讓人坐立難安？

據統計，平均每5人就有1人有下背痛的問題。在門診中僅次於感冒的求診原因，也是上班族請假的常見理由。為什麼我的背部會痠痛？是長骨刺嗎？還是閃到腰？還是坐骨神經痛？其實下背痛是一個通稱，造成疼痛的原因有非常多種，以上班族常見背痛發作的型態區分成急性疼痛與慢性疼痛二類。

在詢問病史時，若病人可以明確說出是在哪個時間點、做什麼動作時，背部突然發生疼痛，就可以歸類為急性下背痛。一般來說上班族急性下背痛主要原因，大多是搬東西時姿勢不正確、或是長時間坐著不動想起來伸個懶腰，伸展時動作過大造成背部的肌肉、韌帶、肌腱的瞬間拉傷、扭傷、挫傷。疼痛表徵多是劇烈刺痛，而且是不動不痛、一動更痛。

反之，如果疼痛的症狀有時候不會很明顯，時有時無，也不知道何時開始不舒服？什麼原因造成的？且持續超過6個月，便可歸類為慢性疼痛。上班族長時間坐辦公桌造成的下背疼痛，多是慢性肌腱發炎或是肌肉緊繃再加上缺乏運動使得核心肌群無力，導致坐姿不佳。常見有背痛問題的上班族站立時儀態就像是孕婦把肚子向前挺，呈現腰椎前彎的現象，就算是看來很瘦的人，也會是挺著一個大大的啤酒肚；這類型的問題只要給予適當的伸展運動處方，待症狀緩解之後，輔以核心肌群訓練，就可以獲得改善。

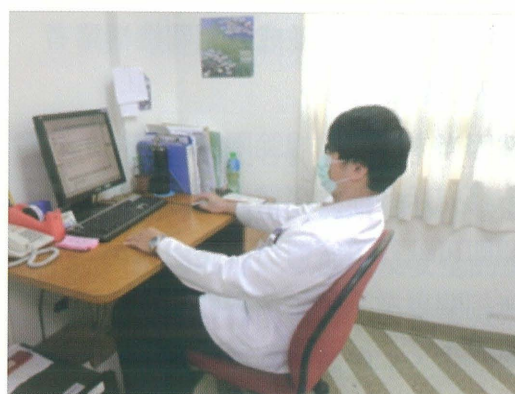
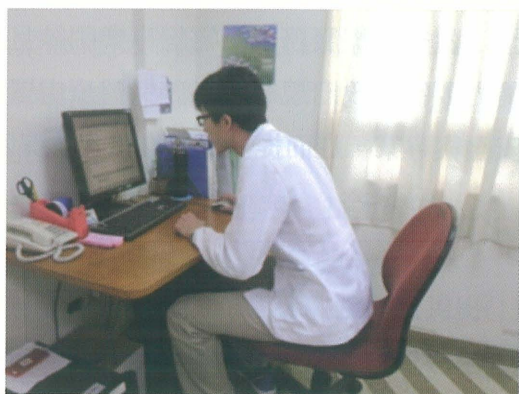
另一個常見的問題是椎間盤突出症，大家比較常聽到的是坐骨神經痛或是「長骨刺」。通常在X光中會見到脊椎椎體間的距離變的狹窄，再加上臨床症狀及理學檢查吻合的話，應該就可以確診了。如果有必要，再加上神經傳導速度檢查以及磁振造影即可進一步確定神經被壓迫的程度。典型的症狀會在抬重物，咳嗽或腰部後仰側彎時發生局部麻痛，麻痛區域可能由臀部，大腿外或後側，延伸到小腿、足背或足底部，這是因為所壓迫的神經支配的區域不同所致。如果不是在這些動作下仍會不舒服，則要考慮是否

為梨狀肌症候群或是其他肌群的轉移痛的問題。病人對於此種麻痛的主述，通常很難形容不舒服的感覺，不一定是以痛或是麻為主，甚至會形容如螞蟻在爬或是火燒等灼熱感覺異常現象。當神經壓迫的時間久了，一直未就醫尋求協助，甚至會漸漸出現下肢無力、無法爬樓梯或走路走不遠的現象，到這時期，就需要考慮開刀治療的必要性了。

還有許多問題會造成背痛，如脊椎滑脫、脊椎腫瘤；或是因為腎臟疾病如輸尿管結石、甚至憋尿、少喝水的不良習慣引起攝護腺發炎或骨盆腔發炎等，都可能以背痛的形態表現。因此真的發生下背痛時，應該立即請醫師診斷，針對病因治療，除了適當休息，在門診常開立非類固醇抗發炎藥與肌肉鬆弛劑，對於肌肉發炎造成的急慢性疼痛與


肌肉放鬆有非常顯著的效果。復健科物理治療室可利用電療、熱療、腰部牽引、運動治療等非侵入性療法來緩解症狀並調整不良姿勢，教導病人日常生活及工作正確的坐姿、站姿避免類似問題再度發生。

上班族腰酸背痛的問題大多是因為長期姿勢不良所造成。能夠維護良好的姿勢，讓腰椎不需要承受過多壓迫，需要久坐時應以背墊支撐下背可預防腰部軟組織過度使用；須要搬運重物時，應注意急速前彎及旋轉，避免彎腰提重物造成背部肌肉拉傷或急性椎間盤突出，適當的運動維持肌力與柔軟度就可有效減少上班族下背痛的發生。因此上班族時時注意維持正確姿勢、適度休息維持肌肉放鬆、運動時加強核心肌群訓練是避免背痛發生的唯一方式。



不正確辦公姿勢

「上班族腰痠背痛運動」示範影片請點選至下列網站觀看：

 <https://www.youtube.com/watch?v=SSihC684yMg&feature=youtu.be>

