

椎間盤突出症

一、定義

約 有百分之八十的成人曾有下背痛的經驗，多數是因姿勢不正確或過度勞累而造成的肌肉緊繃、肌腱發炎所致，有 95% 的病人經過姿勢矯正及治療都可以獲得改善。但也會有持續性的下背疼痛，疼痛甚至延伸至大腿及小腿，造成腿痠麻無力感，此為坐骨神經痛。坐骨神經痛的原因很多，最常見是腰椎間盤向後突出，壓迫到神經，此症狀即稱為椎間盤突出症。

二、原因

1. 創傷約佔其中 50%，例如：提重物、滑倒、摔倒時以屁股或背部著地。
2. 椎板退化。
3. 退化性疾病，骨關節炎、關節僵直性脊椎炎。
4. 先天性異常，脊椎側彎。

三、種類（依部位分）

可分為頸椎、胸椎及腰椎椎間盤突出，在退化椎間盤上的不正常施壓可能超過椎間盤纖維環之強度，導致纖維環的破裂。整塊的髓核物質或碎片會突入脊椎管內，使得腰椎或是薦椎神經根受到張力或壓迫，這是椎間盤突出的基本病理病灶。

四、症狀

1. 下背疼痛。
2. 躺著較舒服、疼痛輻射至腿足。
3. 患肢皮膚會發麻、感覺異常、下肢遲鈍。
4. 小腿、大腿後側有抽搐痛情形。
5. 坐骨神經痛。

五、治療

1. 保守治療：

藉著降低患部所承受正常負重的活動而形成的壓力，進而緩解疼痛。療法包括長期臥床休息，應經常使用骨盆帶牽引，並以熱敷和特殊運動做物理治療，間歇的做骨盆牽引。急性肌肉痙攣的病人，可採冰敷按摩，通常會配合給予肌肉鬆弛劑以緩解疼痛。

2. 物理治療：

除了藥物使用外還可配合深部超音波熱療法、局部熱敷以緩解疼痛及讓鬆弛肌肉。還可適當的訓練背部肌肉，例如：仰臥起坐或將骨盆抬高及膝胸的運動等。

3. 手術治療：

當保守療法無法緩解症狀時，或神經功能障礙越來越嚴重造成運動或感覺麻痺、喪失括約肌控制能力、出現垂足、疼痛嚴重，影響到日常生活及工作時，則必須採手術治療來緩解。

六、日常保健及注意事項

1. 重物分次拿，避免重物上舉。

2. 撿取物品時，應蹲下拾取，避免彎腰。

3. 年長者應注意安全避免跌倒，尤其是一跤坐在地上。

4. 勿長時間維持相同的姿勢或動作，應常起身走動。

5. 不要長期暴露在濕冷及流動的冷空氣中，注意保暖。

6. 多攝取高蛋白、含鈣食物；水分及高纖蔬果亦要多吃以助排便，避免便秘而用力排便之動作。

7. 若需長時間站立，可彎曲一腳來減輕下背部所承受的壓力。

8. 維持理想體重，應穿著低跟的鞋子。

