

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

service@ms7.mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-6118865
週一～週五 上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
週六至中午 12:00，例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一～週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00

修訂: 2014/04/18

骨科



新竹馬偕紀念醫院

MacKay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

根據統計，約有百分之八十的人在其生命過程中，會因各種不同的創傷或退化性因素而感到下背痛。背部是一個動態的構造，它包括了脊椎骨、神經及許許多多的肌肉，而各個組織之間則會互相影響。下背痛是一個症狀，可能的原因包含許多，列舉如下：

- 一、背部筋膜發炎是下背痛最常見的原因，尤其上班族坐辦公桌，長時間維持在同一個姿勢太久會造成背部肌肉的壓力使其疲乏而演變成慢性肌腱炎產生酸痛。這一族群的病患也容易因肌肉缺乏彈性，在日常生活或暖身做的不完善下運動造成背部肌肉、韌帶、肌腱的拉傷、扭傷、或挫傷。
- 二、椎間盤突出症，其病因是椎間盤周邊的纖維環破裂，致中間的髓核向後突出，壓迫坐骨神經根，引起所謂的坐骨神經痛，一般為單側。剛開始時多半是抬重物或每一特定動作突然發生背部劇痛，患者多認是閃了腰，休息幾天就沒事，但是疼痛卻慢慢地由下背部擴散到臀部，大腿外或後側，甚至延伸到下腿或足背或足底部。
- 三、脊椎退化性關節炎，隨著年齡的增長，關節周圍的韌帶和軟骨的水分漸漸變少，脂肪層也因長期關節炎造成纖維化而變硬，增加椎骨周圍的壓力。使腰椎椎骨發生骨質增生，即所謂腰椎 X 光上所見的「骨刺」。骨刺是脊椎關節退化的表徵，其惡化速度常因重複性的扭傷發炎造成的關節功能失調、關節不穩、關節硬化或變形。原本專門保護神經的構造失去原有的彈性，再配合骨刺的夾攻，也會壓迫坐骨神經根，造成坐骨神經痛。這時病患不但腰痛，還伴有下肢的麻木感。嚴重的病患還會有下肢無力、抽筋，或走路走不遠的現象。

四、停經後女性容易因骨質疏鬆症造成壓迫性骨折，這也是老人駝背的主因。而病患會有兩側對稱的劇痛發生。

診斷方面，臨床上醫師會先排除一些內臟的問題，例如：泌尿系統結石的問題、生殖系統、卵巢子宮的問題等，給予詳細之理學檢查。此外，必要時也會利用 X 光、電腦斷層、神經肌肉電學檢查、核磁共振等檢查來輔助確定診斷。

醫師提醒下背痛其實是預防重於治療，良好的姿勢，儘量減少背負重物，讓腰椎以及附近組織不受過多重力壓迫，預防腰部軟組織受傷；若有必要搬運重物時，應注意方法，以避免背部肌肉拉傷或椎間盤突出症；另外，適當的運動也很重要，將可有效的減少下背痛的發生。而若已發生下背痛，應就醫評估，針對病因治療，不要輕忽問題之嚴重性。

➤ [新竹馬偕紀念醫院](#)，關心您的健康。