

下背疼痛 |

醫師！我的背突然痛起來
吃藥吃好久，都沒有比較好，怎麼辦!?

1 疼痛原因

下背痛常常困擾許多患者，成因有肌肉韌帶扭拉傷、骨折、椎間盤突出或退化、脊椎滑脫、脊髓神經狹窄、神經根壓迫、薦髂關節發炎、發炎性疾病、小面關節發炎等等，其實有確切診斷的下背痛只占1-2成，許多下背痛常常合併多個原因或是無法給予明確診斷，稱為非特異性下背痛。

2 門診就醫

即使如此，醫師還是可以根據病史、理學檢查與動作測試、加上安排X光或超音波，找出患者可能的病因，幫助患者安排適合的治療。

3 治療步驟

下背痛的治療常常需要分階段性，在急性疼痛期，除了藥物、注射、護具、肌貼布、物理儀器可以治療疼痛，適度的早期運動也相當重要。接著安排牽引、關節鬆動術、神經鬆動術與軟組織徒手治療，最後建議配合運動與紅繩訓練，矯正姿勢與強化核心背部與臀肌肌力及拉筋，以期完治與減少復發的機會。

4 復健科整合治療計劃

透過下背痛治療性運動，如Mckenzie與William彎曲運動、核心肌群訓練與誘發...等療程，本院復健科醫療團隊，針對不同程度的下背疼痛，給予病患妥善的醫學建議及治療方針。專業醫療服務，安心就醫環境，預約請電洽復健中心 07-211-2009

何在倫 復健科醫師

醫學專長 |

骨骼肌肉超音波檢查
超音波導引注射
神經傳導與肌電圖檢查
骨骼肌肉關節復健

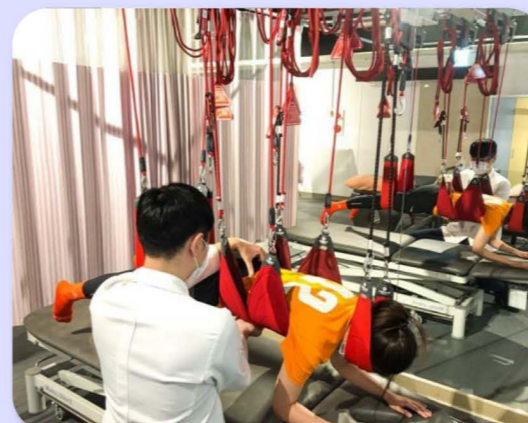
學/經歷 |

中山醫學大學 醫學系
高雄長庚醫學中心
/復健科醫師



紅繩

可針對成人、老人、小兒及物理治療等領域，利用多點式懸吊，減少重力對肢段的影響並避免動作時的摩擦力，以及搭配支撐性彈性繩，來調整動作難易度。



- 挑戰神經肌肉系統的控制
- 核心肌群訓練
- 訓練各關節的穩定度
- 增加肌力與肌耐力
- 關節活動度運動
- 放鬆緊張肌群



麥肯基尼伸直運動 | 復健中心衛教專欄
掃QR，緩解下背痛，衛教影片示範參考

