

保護自**脊**，逗陣來！

認識腰椎間盤突出

一、認識椎間盤突出

椎間盤位於脊椎椎體之間，具避震及活動功能。椎間盤可能由於不同原因導致椎間盤外圍的纖維環破裂，中間的髓核被擠出而壓迫到神經，造成所謂的腰椎間盤突出。椎間盤突出最常發生在腰椎第四、五節及薦椎第一節。



二、可能原因及常見症狀

1.可能原因

- (1)姿勢不正確：重複彎曲或扭曲腰部、搬重物。
- (2)外傷：跌倒、撞擊、交通事故。
- (3)體重過重。
- (4)核心肌群(腹肌、背肌等)肌力不足。



2.常見症狀

椎間盤突出壓迫到坐骨神經，以下背痛最為常見，且會延伸至臀部及腿部，造成下肢痠痛、麻痛、無力、感覺異常等，造成無法久坐、久走，讓日常活動及生活品質大受影響。

三、如何預防？

採取正確的姿勢，不但可以省力，還可以預防腰薦肌肉拉傷並減少椎間盤突出的機會。生活中隨時維持正確姿勢，同時鍛鍊核心肌群、控制體重等，都有助於預防椎間盤突出的發生。

✓ 正確姿勢如下：

1.正確坐姿：

坐靠椅背，使腰部有所依靠(即坐好坐滿)，以減輕腰椎及腰椎間盤的負擔，而頭部、頸部要維持挺直，不要向前傾。應避免坐低矮的凳子。



2.搬重物時正確方式：

先屈髖屈膝做下蹲姿勢，盡量保持腰挺直，起身時重物應貼近身體，先用力伸直髖膝，再伸腰將重物搬起。



3.經常做腰部負重工作者：

可使用護腰加以保護和支持，藉以加強腰部的穩定性。護腰只可在勞動時用，平時不應使用，因長期使用會使核心肌群萎縮導致肌力減弱，反而增加腰椎受傷機率。若曾有脊椎手術者，則須依醫師建議使用背架。