HKU Med
LKS Faculty of Medicine
Department of Family Medicine & Primary Care
香港大學家庭醫學及基層醫療學系

# 背痛！快快走？

**余懿德醫生**
臨床助理教授
香港大學家庭醫學及基層醫療學系

# 你於最近12個月有沒有腰背痛?

- 如果你的答案是「有！」 → 你並不孤單！ ！ ！

- 大約85%的人口在人生某些階段中經歷過腰背痛
- 世界上70%的人口將在他們的生活中至少經歷一次可導致殘疾的腰背痛
- 在香港2014-2015人口健康調查中， 21.5% 受訪者表示曾於調查前30 天內患有腰背痛

按年齡組別劃分在調查前 30 天內出現的腰背痛

| 15-24 | | 25-34 | | 35-44 | | 45-54 | | 55-64 | | 65-74 | | 75-84 | | 85 歲或以上 | | 總計 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 人數 ('000) | % | 人數 ('000) | % | 人數 ('000) | % | 人數 ('000) | % | 人數 ('000) | % | 人數 ('000) | % | 人數 ('000) | % | 人數 ('000) | % | 人數 ('000) | % |
| 40.6 | 5.1% | 126.0 | 13.1% | 189.7 | 18.6% | 291.8 | 24.7% | 275.0 | 25.8% | 171.7 | 30.4% | 141.2 | 40.0% | 68.6 | 52.4% | 1 304.6 | 21.5% |

# 為何會有腰背痛?

- 肌肉或韌帶的輕度拉傷
- 脊椎機能失常
- 脊柱退化
- 椎間盤突出
- 風濕病包括僵直性脊椎炎、牛皮癬
- 脊柱感染
- 腫瘤、骨折
- 泌尿道問題（包括腎臟）
- 抑鬱症

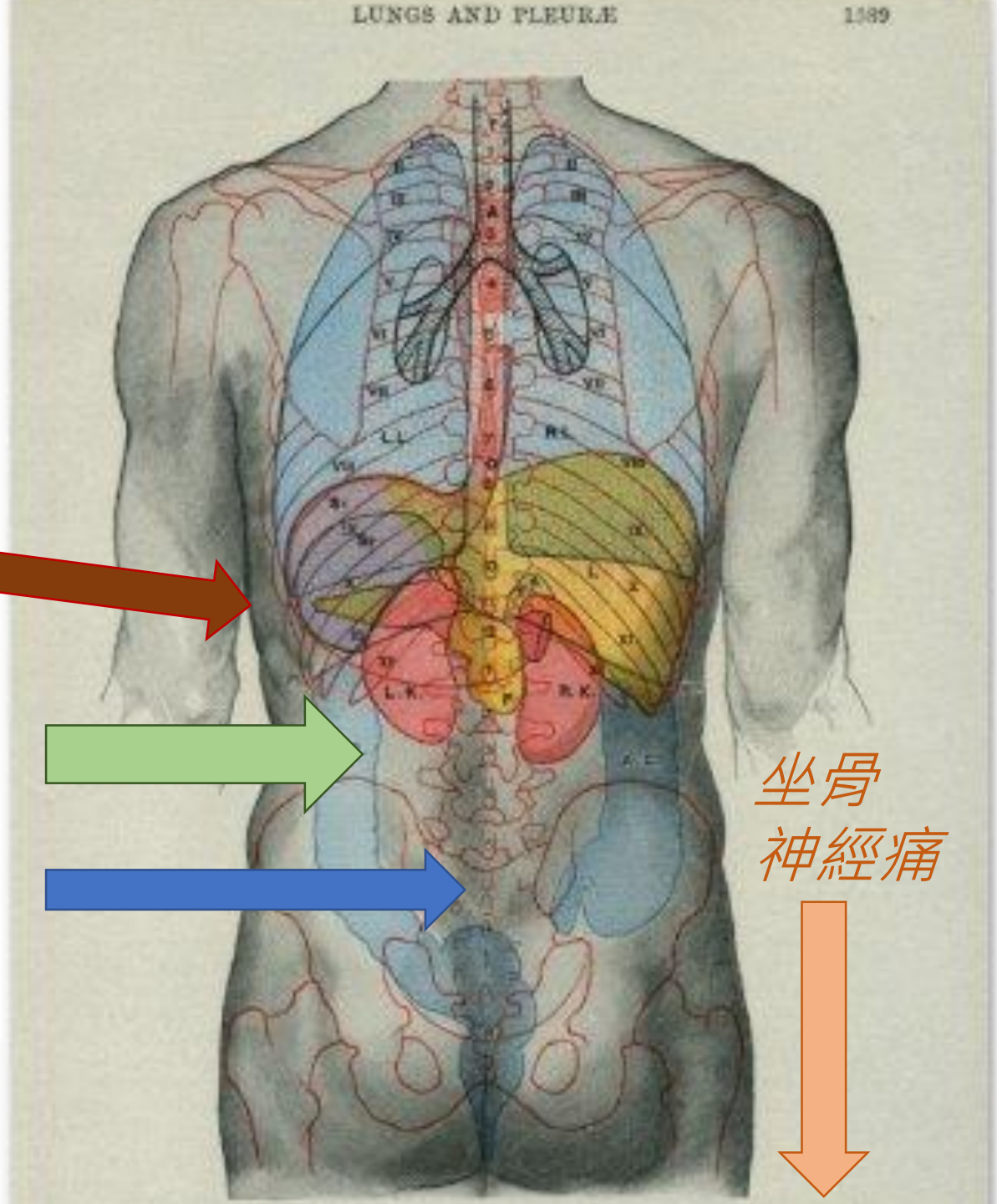
坐骨神經痛？

# 背痛的位置及其成因

腎臟、內臟或主動脈引致的背痛

肌肉引致的背痛

脊椎引致的背痛




坐骨
神經痛

# 辨別不同的背痛成因

## 機械性背痛

- 隱隱作痛
- 擴散的，難以定位，單邊的
- 移動使惡化，特別是在長時間活動
- **休息後將有所改善**

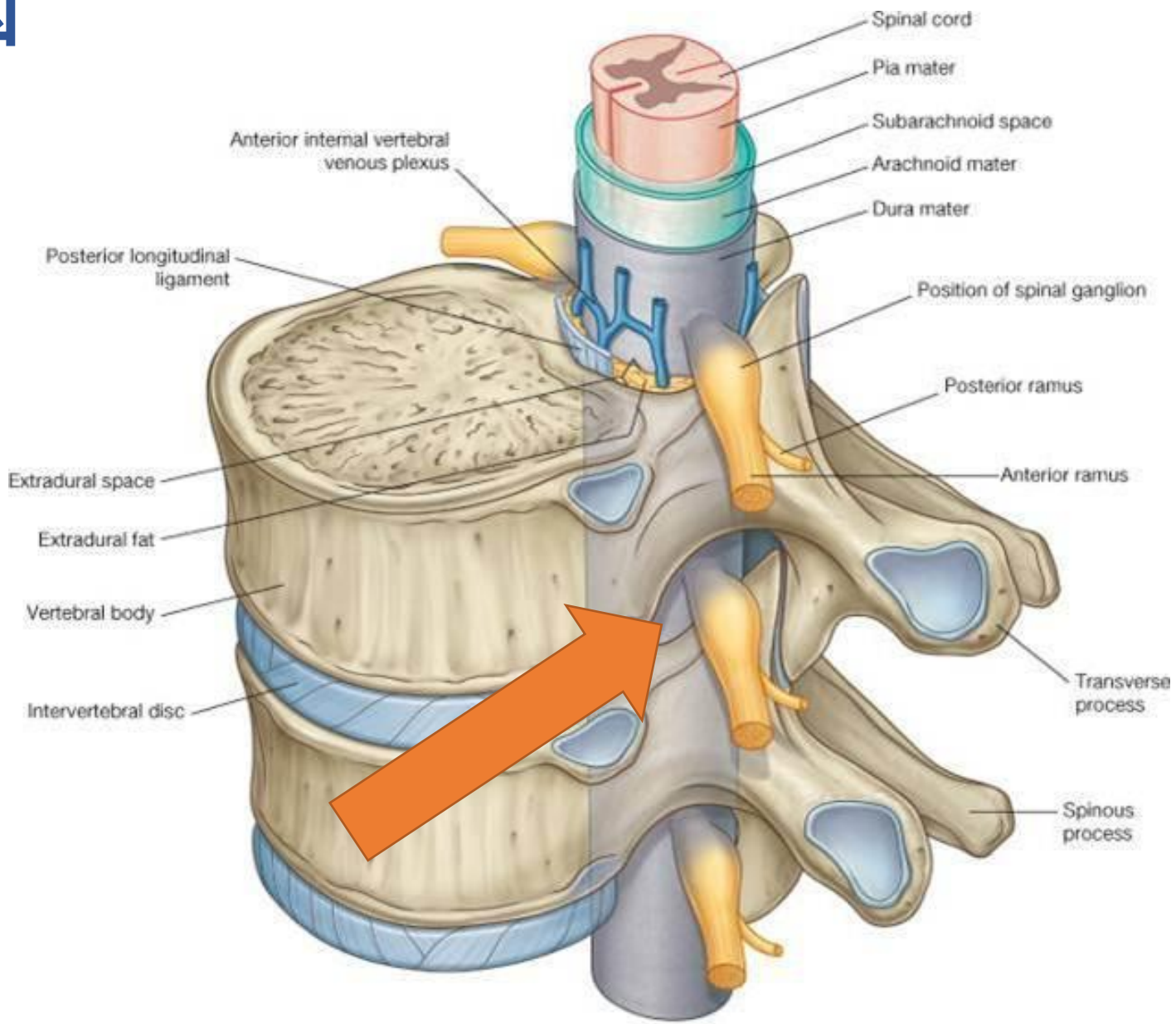
## 危險徵象（紅旗）

- **持續**的嚴重疼痛 – 日與**夜**
- 晨僵 > 30分鐘
- 腿部無力和/或麻痹
- 控制膀胱出現異常
- 發燒
- 體重下降，食慾不振，心神不寧
- 有癌症的病史
- 嚴重受傷（例如：從高處墜下）
- 服用止痛劑一個月後亦沒有好轉

# 機械性背痛的成因

- 脊椎、椎間盤、韌帶及肌肉的損傷

- **坐骨神經痛**的出現：骨贅（骨刺）/骨質損傷，韌帶變硬或椎間盤突出→ 神經根的刺激或脊髓受壓



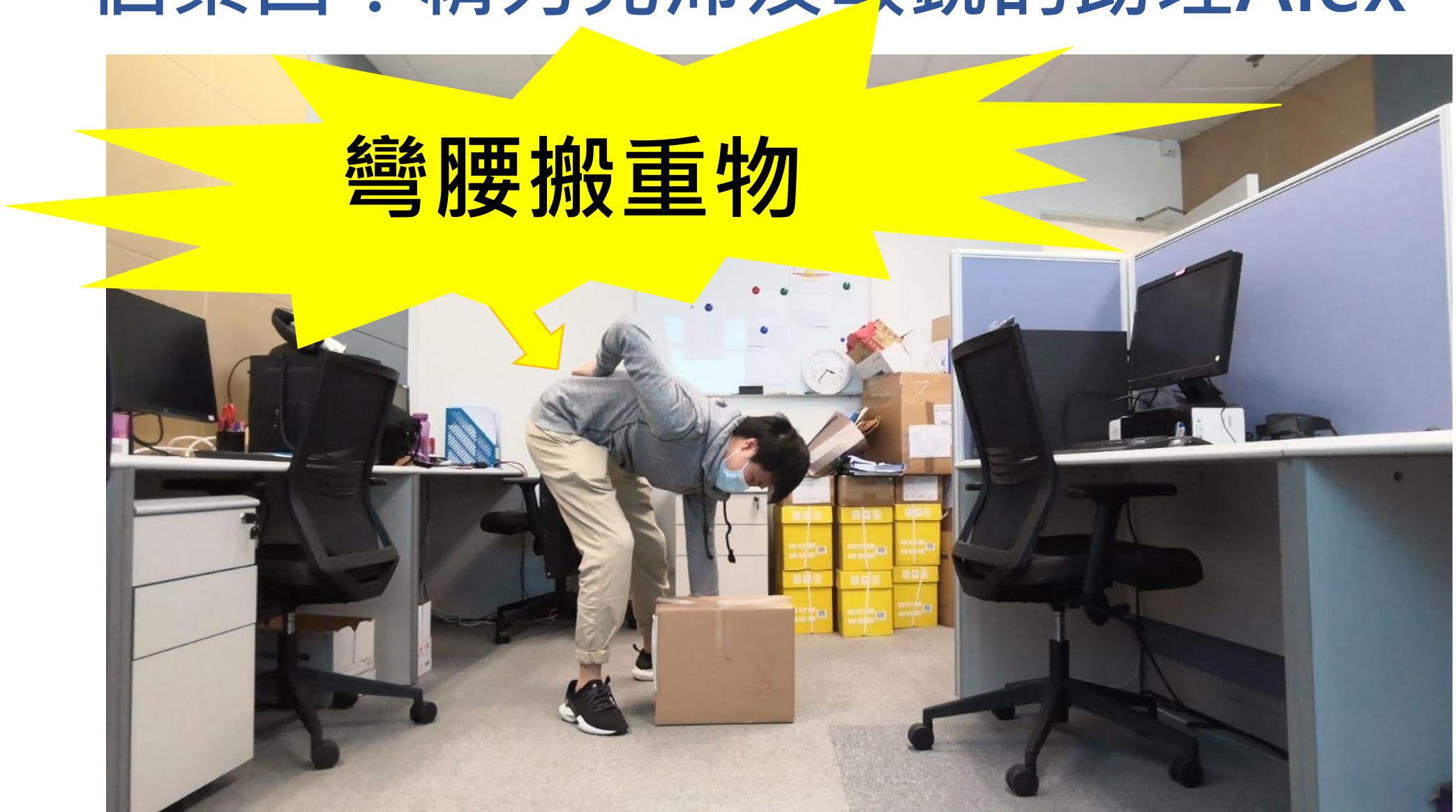
# 一起來看看我們的4位朋友並找出他們有機械性背痛的原因！

# 個案一：勤奮的資訊科技人員 Eric

# 個案二：富有創意的手機應用程式研發員Cindy

# 個案三：繁忙的行政人員Sharon

# 個案四：精力充沛及敏銳的助理Alex



HKU Med LKS Faculty of Medicine
Department of Family Medicine & Primary Care
香港大學家庭醫學及基層醫療學系

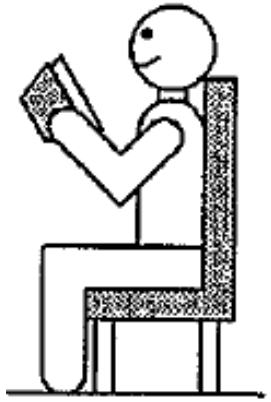
# 正確的站姿、坐姿及提重物姿勢

## 正確站姿

- 肩膀平直
- 下顎向後縮
- 下腹內收
- 腰部微凹
- 可在牆壁測試姿勢，頭、胸、臂部貼牆，腰部空隙保持一個手位

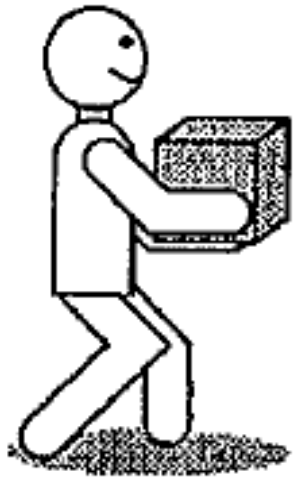
## 正確坐姿

- 腰部挺直，雙腳到地
- 臀部後靠
- 可用軟墊承托腰部
- 座位不宜過高過矮，否則影響背部弧度



## 正確提重物姿勢

- 先蹲下
- 儘量靠近所提物件
- 利用腳部力量，收下腹，固定腰部，提起物件
- 避免扭動腰部



# 機械性背痛的風險因素

- 姿勢不正確
- 缺乏運動/久坐
- 肥胖
- 懷孕
- 受傷
- 年老（退化）

# 舒緩腰背痛的方法

- 止痛藥 – 只能暫時性減輕疼痛
- 保持活動力！盡量避免臥床休息
- 經常保持良好的**姿勢**
- **做運動**以改善脊椎的柔軟度及加強背部或核心肌肉
  - 游水
  - 瑜伽，核心肌肉訓練
  - 在休息時間時做簡單的頸部和背部的關節活動度訓練（在工作時或在家中）

HKU Med
LKS Faculty of Medicine
Department of Family Medicine & Primary Care
香港大學家庭醫學及基層醫療學系

# 瑜伽 – 有助背部伸展

- 緩解疼痛
- 改善健康狀況，包括體重、血糖、血壓、血脂
- 改善心理健康，例如：減少焦慮與抑鬱的徵狀

✓仰臥扭轉式 *初階*
✓貓牛式 *初階*
✓眼鏡蛇式 *中階*
✓膝碰胸式

HKU Med
LKS Faculty of Medicine
Department of Family Medicine & Primary Care
香港大學家庭醫學及基層醫療學系

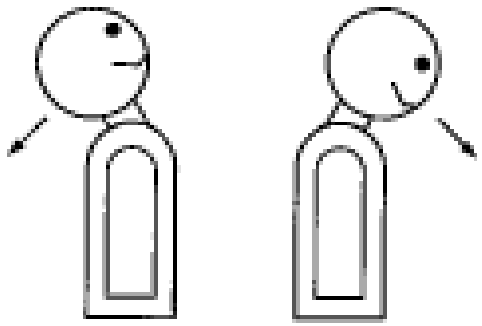
# 體能訓練 – 鍛煉核心肌肉

- 保持身體姿勢正確，改善體型
- 減少肌肉關節的慢性痛症
- 增加身體的自我保護能力
- 增強運動能力
- 減低受傷風險

✓ 平板支撐 *初階*
✓ 超人式 *中階*
✓ 橋式 *瑜伽中階*

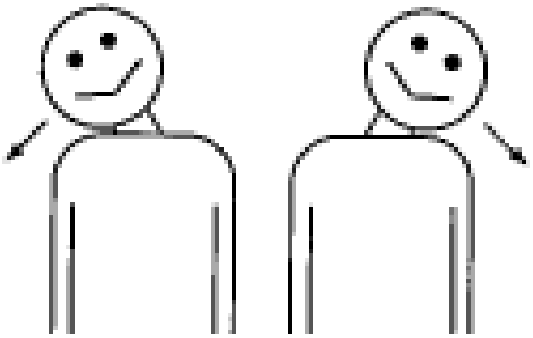
# 簡易頸部及背部伸展

輕輕地向各個方向拉伸頸部，背部和肩膀的肌肉



- 頸部：向前、向後、左右轉及向側彎曲
- 聳肩
- 背部：向前、向後、左右轉及向側彎腰

➢ ***在每個方向上保持3-5秒***



**一齊站起來活動一下！**

例子：

衛生署衛生防護中心：https://www.youtube.com/watch?v=3VTpB3qGEJM

澳門衛生局：https://www.youtube.com/watch?v=gzxKD_3vjqs

# 甚麼時候需要求診?

- 出現危險徵象（紅旗）
  - **持續**的嚴重疼痛 – 日與**夜**
  - 晨僵 > 30分鐘
  - 腿部無力和/或麻痹
  - 控制膀胱出現異常
  - 發燒，體重下降，食慾不振，心神不寧
  - 有癌症的病史
  - 嚴重受傷（例如：從高處墜下）
- 自我管理後並沒有好轉

→先去看**家庭醫生**以進行適當的評估去辨別背痛的原因，再讓家庭醫生決定是否需要：

→進行一些相關檢查，包括X光檢查

→轉介到物理治療服務

→如果懷疑你有嚴重的脊柱問題，轉介到骨科

→視乎實際情況，轉介到醫院或其他專科

希望你現在感到舒適，
並沒有背部疼痛！！