

## 腰酸背痛的復健治療

新光吳火獅紀念醫院 復健科

謝霖芬醫師

腰酸背痛的病因可大致分為三類：第一類是一般性的下背痛，占 90-95%，第二類是併發坐骨神經痛之下背痛，占 1-5%，第三類是嚴重脊椎或內臟病變引起之下背痛，其比率小於 5%。其中第一及第二類均屬良性下背痛，若能接受正確治療，通常可在三個月內復原。惟根據流行病學的研究，約有 5%的腰酸背痛患者演變成慢性疼痛，造成患者的功能障礙、失能、失業，及社會適應的困難。此外，高達 60%至 85%的腰酸背痛在兩年內復發。因此，慢性疼痛的復健及下背痛的預防實為治療上的重要課題。

腰酸背痛的復健治療包括：休息、冷熱療、牽引、電刺激、針灸、低能量雷射、運動治療、手法治療及背痛教室等。在急性期(<4 週)一般認為休息愈短愈好，最多不超過兩天，鼓勵患者及早恢復一般性之活動。此外，可使用冷熱療、電刺激、牽引、按摩等來減輕疼痛及紓解肌肉之痙攣。對於肌膜疼痛症候群的患者，針灸或局部止痛劑注射引痛點常有立竿見影的效果；對於無神經壓迫或神經壓迫不嚴重的患者，脊椎手法治療(整脊)往往可以迅速改善病情。雖然運動治療在急性期尚無明確證據，但針對某些下背痛患者，脊椎伸展性運動亦值得嘗試。在亞急性期(4-12 週)及慢性期(>12 週)運動治療顯得更為重要。此時除了肌肉之強化及伸展之外，還要加強脊椎核心肌肉之訓練、肌耐力及平衡功能之訓練及有氧運動。此外，認知行為治療與背痛教室可協助患者克服腰酸背痛的恐懼，及避免背痛的復發；而脊椎手法治療、針灸、電刺激、冷熱療對於疼痛的控制亦有輔助的效果。總之，復健乃是利用單一或多種治療方式來消除或控制疼痛，並使患者認知腰酸背痛的本質，以消除對於疼痛的恐懼。此外，藉著各種運動治療，可有效地改善患者的肌力、肌耐力、柔軟度及平衡功能，使患者及早回復原來的活動及工作崗位。