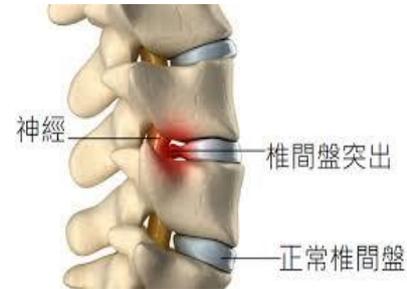


## 椎間盤突出

### 一、什麼是椎間盤突出

椎間盤是一軟骨板，位於兩節椎體之間。當受到突然的重力或長期承受壓力，軟骨板向後突出壓迫到脊椎神經產生上肢或下肢神經痛稱為椎間盤突出症。



### 二、椎間盤突出原因

1. 老化:因椎間盤的彈性減少功能變差。
2. 外傷:多為提重物、滑倒、摔倒時背部或屁股著地造成。
3. 肥胖:因體重過重，腰椎承受的壓力增大。
4. 姿勢不正確，長期久坐或長期低頭看手機。
5. 搬重物使力不當。

### 三、椎間盤突出症狀

1. 頸椎間盤突出症狀:上肢麻木、頸部僵硬疼痛、頸部活動受限、觸覺遲鈍及頭痛。
2. 腰椎間盤突出症狀:下背痛、臀部、大腿後外側、小腿外側到足部疼痛，即沿著坐骨神經的分佈有刺痛及麻木感，這些症狀會因坐、咳嗽、打噴嚏而加劇；當神經壓迫厲害時，甚至會產生大小便困難的症狀。

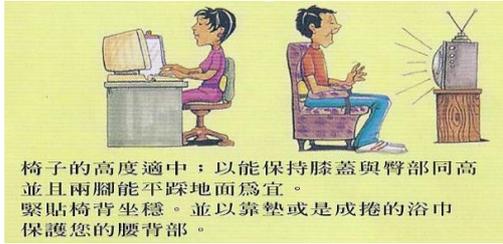
### 四、椎間盤突出治療

1. 藥物治療：如止痛劑、抗發炎藥物、肌肉鬆弛劑，以減輕症狀。
2. 物理治療：
  - (1). 臥床休息：睡硬板床，避免睡太軟的床墊。
  - (2). 復健物理治療:熱敷、牽引、電刺激、正確姿勢的指導與訓練…等。
3. 手術治療:經保守治療或是積極的復健治療六週後仍有持續性疼痛、麻木和肌肉無力的情形，且嚴重影響日常生活及工作時，就可能需要手術治療。

## 椎間盤突出

### 五、椎間盤突出預防：

日常生活中避免不正確的姿勢為唯一預防避免方法，並減少 3C 產品使用時間，不當低頭族。



椅子的高度適中；以能保持膝蓋與臀部同高並且兩腳能平踩地面為宜。緊貼椅背坐穩。並以靠墊或是成捲的浴巾保護您的腰背部。



不要坐在過高或是離您工作點太遠的椅子上，以防止上身前傾或是背部拱起。千萬別癱在椅子上！



彎膝，莫彎腰！抬舉物品時貼近身體，以腿出力。舉物莫高過胸部，必要時墊以腳凳。抬較重物品時找人幫忙；注意腳步平穩，避免中途重心失衡。



切忌抬重物且雙腿直立時彎腰或扭轉身體。避免舉物過肩。這些姿勢可能造成傷害。



長久站立時墊高一腳，不時換腳。站立應挺直，並保持脊椎的自然彎曲。良好的行走姿勢是抬頭、收下顎、腳尖向正前方。穿著舒適低跟的鞋子。



切忌同一姿勢站立過久。不可雙腿直立時彎腰或是以不良姿態行走。切忌穿高跟鞋或平底鞋站立或行走過久。



座椅前移以保持膝蓋與臀部同高。坐直；以兩手同握方向盤開車。以靠墊或是成捲的浴巾支撐腰背。



切莫坐在太後面開車。伸長腳踩踏板或伸直手臂開車，減少腰背脊椎的曲度。



在堅實的床墊上，一次良好的夜眠，對您和您的腰背大有助益。側睡，略為曲膝或是仰臥時在膝蓋下方墊枕頭為佳。



不要躺臥在柔軟、中央下陷、無支撐力的床墊或褥子上。尤其是俯臥睡眠時特別容易造成凹背或是背部扭傷。



使用手機時維持視線平行



不要低頭使用手機  
避免造成頸椎負傷害

板橋中興醫院 關心您！