

背痛與照護

下背痛是成年人平時最常感覺困擾的問題，約有 80% 成人曾有下列背痛的經驗，下背痛會造成病人身、心不適，也因為疼痛而使活動限制無法工作、就學，也影響生產勞動力，再加上需要大量醫療資源的支出，而造成經濟損失。

下背痛發生原因

背痛常與骨骼關節結構、年齡、組織或病理變化等具有相關性，症狀上包括一節或多節的神經根疼痛 (radicular symptom)、麻木、感覺異常、肢體無力、反射異常等。神經根長期受到壓迫，除了會造成病人背痛與下肢的麻痛症狀外，也常使得病人的神經功能下降以及生活功能狀態受限，影響自我照顧能力或工作生產力。另外原因為缺乏運動或經常坐著不動，在背部肌力因缺乏活動而日漸衰退老化，但這不是造成下背痛主因，椎間盤與骨頭關節之機械性問題才是引發背痛的主要原因

(Hamilton,2004)。由於頸椎與腰椎是脊椎中活動度最大的，所以退化性病變常見於頸椎與腰椎。椎間盤若因物理性壓力與外傷 (如職業因素)，使退化的椎間盤向後突出壓迫鄰近的椎神經，會引起沿著神經走向的線行疼痛症狀。大部分腰椎間盤突出發生於腰椎第四、五節間或第五腰椎第一薦椎，這就是所謂的椎間盤突出症。

臨床表現

典型症狀為下背痛，易逐漸產生神經根痛或稱為坐骨神經痛，可輻射至臀部或遠至小腿與足踝，並可能伴隨麻、灼熱或刺痛感。

治療方式

手術：方法根據不同病況有不同進行方式，如：

- 椎板切除術及椎間盤切除術
- 顯微鏡椎間盤切除術：傷口小、美觀，住院日短（平均約 3~4 天）。

術後保健

因影像科技的進步與現代人對抗疼痛的態度積極，背部脊椎手術日益增加，減壓手術能有效的改善病人的症狀和功能狀態，但有些不適症狀在術後仍會繼續存在一段時間或一直存在進而形成慢性化，造成病人的身心困擾，因此手術後除傷口照護外，一般日常照顧也是相當重要的。

產生下背痛的基本原因，大致可分為：腰椎老化及缺乏運動，既然老化無法預防，但卻可以藉著運動來強化後背、腰部肌腱，來減緩老化。除了加強軀體肌肉尤其是腰背肌運動的鍛鍊外，同時日常生活的姿勢、動作，都需注意避免讓腰部承受的壓力過大，因此除了在日常生活多做伸展操外，因為坐姿會增加椎間板的內壓，易引起腰痛，因此良好的坐姿，是每個人應養成的習慣。

參考資料：

- 國民健康署：國民健康體能促進手冊系列(二)
- 自助擺平痠痛 曹朝懿暨臺大醫院物理治療中心團隊
- 臺大神經外科治療中心團隊

護理部護理長 黃月絹

NTUHF