「閃到腰」的處置及預防

40 歲的林先生是一個上班族，下班回家後喜歡癱坐在沙發上看電視。某天晚上，他半躺在沙發上補眠，突然聽到電話鈴響，被驚醒的林先生立刻從沙發上起身要去接電話，卻在轉身瞬間感到左腰處一陣劇痛，強烈的疼痛讓他只能用手壓住疼痛的部位走過去接電話，接完電話後林先生仍覺得疼痛難耐且直不起身，只好回到房間躺下休息，經過休息之後疼痛逐漸緩解，但只要改變姿勢的時候，仍然會有種要「閃到腰」的感覺。就醫後接受 X 光檢查，門診醫師告訴他骨頭沒有問題，建議先做物理治療。

林先生的故事在很多人身上都發生過，「閃到腰」其實是背部肌肉拉傷，通常是在突然變換姿勢時背部肌肉施力不當所導致，例如從床上猛然起身、快速轉身、或是彎腰搬重物要直起身來的瞬間等，好發於各個年齡層的成年人。「閃到腰」的症狀較多是腰部單側疼痛，根據肌肉拉傷的嚴重程度會有不同的疼痛程度，輕微的拉傷可能只需要稍微休息一下就不痛了，但嚴重時可能必須躺下休息才能緩解疼痛，而且疼痛會持續好幾天。

急性發作時該如何處置？很多人在受傷的瞬間會用手壓住疼痛部位，這就是在傷處加壓固定，保護拉傷的肌肉盡量不要再被扯到，接著應該要立即躺下休息，讓受傷的肌肉休息，並且最好給予患處冰敷，以降低肌肉拉傷之後的發炎反應，一般建議冰敷時間約 15～20 分鐘，兩次冰敷中間至少間隔 30 分鐘。在受傷後頭 2～3 天是急性期，可以執行冰敷，但在第 3 天之後，或是在最初的急性疼痛緩解之後，應停止冰敷，以免延長組織修復的時間。此時，應開始執行熱敷，並且執行一些輕微的背部放鬆運動，緩解因疼痛所產生的背部肌肉緊繃（圖一）。

圖一

腰部放鬆運動。平躺，脖子下可墊毛巾，雙手抱大腿後側，將膝蓋靠近胸口，感覺背部及臀部有些微緊繃感。維持 10 秒，重複 10 下。 （圖片出處：『物理治療師教您自助擺平痠痛』，大塊文化，2015 年。）

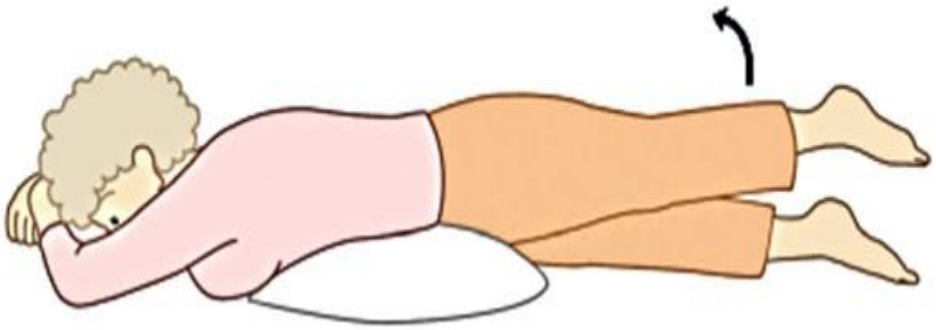
很多人在一開始的疼痛症狀減退之後就以為「完全好了」，但這並不全然正確。脊椎附近有許多深層的核心小肌肉，負責穩定脊椎，當急性腰痛的狀況發生後，如果不特別訓練，這些小肌肉會呈現「怠工」狀態，使得曾經閃到腰的人會很容易再次閃到腰。那麼，該如何訓練這些穩定脊椎的小肌肉呢？以下介紹一些脊椎穩定的核心訓練運動，經物理治療師指導後執行效果更佳（圖二～四）。在躺姿執行腹橫肌收縮沒有問題後，可以嘗試在各種姿勢及活動中搭配腹橫肌收縮，如圖四。

圖二

腹橫肌訓練（1）。平躺，脖子下可墊毛巾，雙腳屈膝、腳踩在床上，肚臍內縮，感覺腹肌微微用力。維持 5～10 秒，重複 10 次。 （圖片出處：『物理治療師教您自助擺平痠痛』，大塊文化，2015 年。）

圖三

腹橫肌訓練（2）。雙腳屈膝、腳踩在床上，出力肚臍內縮後，雙腳做交替踏步運動，重複 10 下。注意踏步時要維持肚臍內縮，並且要記得呼吸。（圖片出處：『物理治療師教您自助擺平痠痛』，大塊文化，2015 年。）

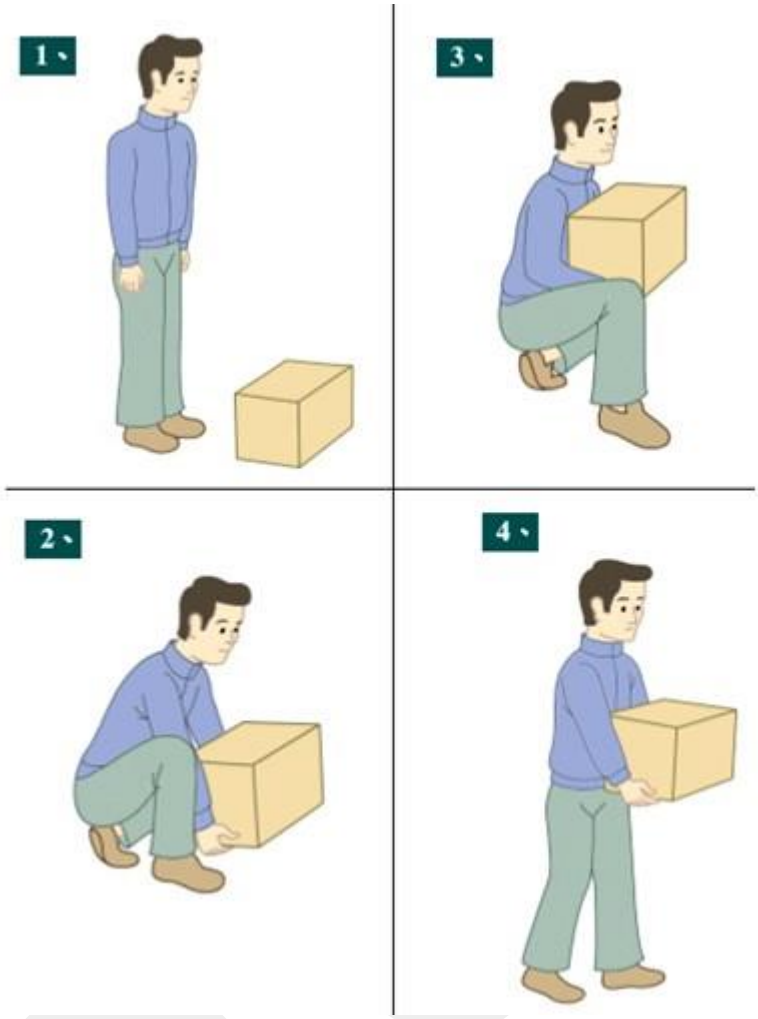


圖四
背肌訓練。俯臥，肚子下墊枕頭，慢慢將一腳抬離床面，感覺背部肌肉些微用力，但骨盆要維持平放在床上，兩腳交替，重複 10 下。（圖片出處：『物理治療師教您自助擺平痠痛』，大塊文化，2015 年。）

有些時候，急性下背痛可能不單純是「閃到腰」而已。若發現躺下後更痛，或者疼痛會傳到腳，甚至出現「腳麻」的症狀，則可能是椎間盤突出，應盡速就醫檢查，例如 X 光、核磁共振掃描檢查（MRI）等，確認病因後再接受適當的處置。

預防勝於治療，三個步驟讓你遠離「閃到腰」：

- 注意平時的坐姿：很多人像故事中的林先生一樣，喜歡半躺在沙發上，這種半坐臥的姿勢會讓背部肌肉呈現一個非常放鬆的狀態，可以暫時緩解肌肉僵硬的不適感，但實際上，此時脊椎處在一個彎曲角度很大的姿勢，同時也容易讓穩定脊椎的小肌肉變得無力，使得下背痛的風險增加。因此，平時應練習端正地坐在有靠背的椅子上，如果需長時間坐著，可以在腰部後方放一個抱枕，維持住正常的腰椎曲線，並且時常起身走動。
- 了解正確的搬重物姿勢：欲搬重物前應先微縮小腹、保持身體挺直，接著兩腳一前一後蹲低，用膝蓋力量將身體撐起，抱起重物後應盡量將重物靠近身體，這同時也是預防椎間盤突出的重要策略（圖五）。
- 維持肌肉柔軟度與腰椎穩定肌力：前述之腰部放鬆與脊椎穩定運動也可於平時當作保養運動，把自己的「天然護腰」練出來後，就不怕動不動就「閃到腰」啦！



圖五
正確搬重物方式。保持身體挺直（1），一腳前一腳後屈膝蹲下（2），用膝蓋力量撐起身體（3），讓重物盡量靠近身體（4）。（圖片出處：『物理治療師教您自助擺平痠痛』，大塊文化，2015 年。）

「閃到腰」其實是背部肌肉拉傷，與柔軟度以及核心穩定有關，因此除了改善平時的姿勢與習慣之外，也應做一些肌肉柔軟度以及核心肌力訓練，例如前述的腰部放鬆與脊椎穩定運動。當不慎「閃到腰」時，可先做一些適當的處置，但若症狀沒有緩解，應盡速就醫接受檢查以及適當的處置，以免延誤治療！

物理治療中心物理治療師　張逸平