

# 下背痛護理



阮綜合醫院

阮綜合醫療社團法人

YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2018/06 製訂

2021/12 修訂



## 壹、下背痛定義

下背痛過去 6 個月內，至少有一週需要藥物緩解症狀，而且造成某些行動不便和限制。

## 貳、下背痛原因

1. 職業運動、意外事件引起韌帶與脊柱的傷害，為較常見的原因。
2. 椎間盤病變：由於突出的椎間盤壓迫鄰近的神經，依神經的分佈，引起下背疼痛。
3. 肌肉過度伸展也會引起下背痛，如：過度肥胖、反覆舉重物、姿勢不良。
4. 退化性變化：如背部關節炎、壓力性骨折、骨質疏鬆、髖部或膝部疾病，而引起背痛，尤其六十五歲以上較多。
5. 脊椎感染、周圍組織發炎、原發或轉移性脊椎或脊椎腫瘤。
6. 懷孕：荷爾蒙分泌使骨盆寬鬆，致使下背部組織結構變鬆散；也因胎兒重量，使母親重心前移。

### 參、如何預防下背痛

1. 採用任何姿勢及動作時須保持下背部挺直，避免駝背彎腰。



2. 維持理想體重，可減輕對脊柱的壓力。
3. 避免選用太軟的床墊(床墊以不會讓腰部下陷 3cm 為原則)。
4. 女性避免穿著高跟鞋。
5. 平常站立時，可做伸展運動，雙腿交替踏步可緩解下背部承受的壓力。

### 伍、緩解疼痛促進舒適

1. 臥床休息：讓背部鬆弛可加速復原

- (1) 平躺時膝下可放置枕頭，側臥時雙膝間放置枕頭，避免膝部與髖部過度伸張，並避免採俯臥姿勢。



- (2) 急性背痛需長時間臥床休息，慢性疼痛者最好每天臥床休息一段時間。

2. 下床時先側躺，雙腳置於床外，小腹用力再用手將身體撐起。

3. 坐姿：

(1) 選用直背硬椅支撐下背部，腳下置一矮凳，使膝部高於髖部。

(2) 長期坐姿應每隔一段時間起來走動一下或在椅面上放置坐墊支持臀部。

4. 站姿：站立時盡可能使下背部平直，長久站立時可輪流將一腳放置在小腳凳上，以減輕腰椎前凸。

陸、日常生活注意事項

1. 盡量平躺於床上，讓腰部多休息和鬆弛。

2. 急性腰痛期間，不要自己下床，須請人幫忙，必要時才下床。

3. 受傷的48小時內冰敷；48小時後開始熱敷。

4. 避免舉起或搬動過重的東西。

5. 不可長時間坐或躺臥於軟沙發上或背部騰空，如此會造成脊椎更大的壓力。

參考資料：于博茵(2020)•成人內外科護理-下冊(第八版)•

出版地：華杏出版股份有限公司

製圖者：7A 護理站陳昱璇護理師

製作單位：護理部 7A 護理站

諮詢電話：07-3351121 轉 2707