

現代人多運動 少痠痛

湯兆舜建議痠痛患者改睡硬床、多游泳



↑高醫疼痛科主任湯兆舜暢談現代人常見的腰痠背痛。

記者 林秀美／攝影

記者 林秀美／報導

●據統計，國內每百人中有六、七十人曾有腰痠背痛的經驗，每年因此造成的社會損失高達一百億元；高雄醫學院附設醫院疼痛科主任湯兆舜建議，忙碌的現代人應多給自己一點時間運動及休息，以免痠痛如影隨形，苦不堪言。

湯兆舜指出，人的重量全靠脊椎支撐，脊椎骨不像柱子一樣直直的或只是單純的彎曲，而呈S型，椎骨與椎骨間有椎間盤的軟骨性組織，除了支撐上半身外，還能應付彎曲、伸直或扭轉等自主性活動，但歲以後，椎間盤開始老化，減少彈性，

無法緩和對腰椎的壓迫與衝擊，而容易產生背痛。

除了老化外，不良的坐姿、站姿、太過肥胖及懷孕，都會引起背痛，因為這些情況都會加重腰椎往前彎曲，減弱腹肌力量，而助長背痛。

臨床上常見的背痛可分為背痛症、閃腰、椎間盤脫出等。背痛症的特色在於一般問診及檢查都找不出異常，且疼痛範圍不是很明顯，可能與長期不良姿勢、肥胖或疲勞有關；閃腰常因突然的動作所致，若反覆發生可能轉變為椎間盤脫出，最常見於二十至四十歲的年輕力壯者。另外，劇烈運動也會引起背痛，尤其桌球、網球及高爾夫球等單側性運動，最容易產生背痛。

湯兆舜發現，很多人喜歡坐沙發、睡軟床，其實這些舒適的家具坐久了，很容易腰痠背痛，高醫送給他一張沙發，他從來不坐，而改坐硬板凳。他建議有痠痛困擾者，最好改睡老阿媽的硬床；睡姿以側身蜷曲最不易疼痛，就像胎兒在母體的姿勢。

湯兆舜並指出，過去腰痠背痛是老年人的專利，但隨著生活壓力日增，二、三十歲的痠痛者比比皆是。據統計，國內百分之六、七十的人都曾為腰痠背痛所苦，其中百分之四疼痛一輩子，百分之一點八因此無法工作，僅次於感冒為國人請病假的第二理由，每年所造成的社會損失高達一百億元。

目前治療腰痠背痛的方法很多，一般先從冷、熱敷著手，也可藉助牽引機、物理電療及藥物治療，若未見改善，再請麻醉科專科醫師施行硬膜外阻斷術紓解疼痛，最後才考慮手術。