

公園躺輪胎 躺到兩腳癱 治骨刺?

天天後彎「伸展腰椎」
 造成脊椎退化性病變
 還有「甩脖子」甩傷頸椎
 高雄長庚多起病例！

【記者王紀青／高雄縣報導】仰躺在拱狀輪胎上用力伸展腰椎，可以治骨刺？高雄長庚醫院最近接獲多起仰躺輪胎「拉腰」治骨刺，卻造成脊椎退化性病變病例，其中一名六十五歲婦人甚至嚴重到雙腳癱瘓無法走路。

這名婦人三個多月前坐著輪椅到長庚，「醫師啊，我兩腳麻木，沒法兒走路」。她說，每天到公園運動，聽人說躺在半立於地上的輪胎上做腰椎伸展動作，可以預防長骨刺，如果已經長了也可以治癒，「我每天努力做，怎麼做不到兩年，兩腳卻癱了？」

腦神經外科主任何治軍檢查發現，她因過度伸展腰椎，椎間盤韌帶被拉鬆，脊椎與脊椎間的關節囊韌帶也鬆脫，造成脊椎不穩定，致椎管狹窄，壓迫到管腔內神經，造成脊椎退化性病變，產生骨刺，進而出現疼痛麻木症狀，因情況惡化，兩腳癱瘓。

何治軍為病人做腰椎手術，要拿掉壓迫到脊椎的骨刺，竟發現患者因長期「伸展拉腰」，致椎間盤過度拉開，空隙太大，即使置入最大尺寸、厚達一點二公分的人工椎間盤，仍「塞不滿」。

最後只得用椎板取下來的骨頭填補，再加上鋼釘，並穿骨架，如今婦人總算恢復正常走路。

何治軍表示，之前也接獲多起類似病例，都是「睡輪胎睡出毛病」，還有人疲累時感覺頸部緊痛，習慣用力甩脖子、拉頸椎，或睡覺落枕不舒服，脖子三百六十度用力地轉，「這些動作非常危險」。

一名退休公務員每天到公園做甩脖子運動，最後頸椎壓迫到脊椎，四肢癱瘓，家人緊急送長庚開刀治療。

還有一名病人車禍後常感到後頸部麻麻的，每天甩脖子想減輕疼痛，但造成頸椎退化性病變，疼痛加劇，到長庚檢查發現，頸椎韌帶鬆動，加速骨刺形成，第二至第五頸椎神經孔內全部被鈣化骨刺填滿。

何治軍提醒民衆，千萬不要誤以為睡輪胎伸展拉腰、甩脖子等動作有一健身、柔軟、復健「作用，事實上做不當的拉腰、扭腰、甩頸，都很危險，嚴重者會造成癱瘓。

磨樹幹 踩石頭 自創

【記者王紀青、林秀美／連線報導】在公園或登山步道等休閒場所，常有民衆在空地上自製運動器材，並自創動作，每一種運動，都可以說出一套「療效」。

每天到高雄縣鳳山市雞母山做運動的六十三歲張姓男子說，他長期

仰躺輪胎拉腰，這樣可以治療骨刺及預防骨刺產生，他還常常教其他人，「身體一定要放柔軟，才能讓腰椎伸展得更大」。

除了仰躺輪胎拉腰，他還有一套「扭腰功」，手上拉著套環，雙腳立地不離空，身體三百六十度旋轉

，「這可以練出公狗腰」，「這可以練出公狗腰」，「這可以練出公狗腰」，「這可以練出公狗腰」。

「這可以練出公狗腰」，「這可以練出公狗腰」，「這可以練出公狗腰」，「這可以練出公狗腰」。



在公園常見民衆仰躺在輪胎上「拉腰伸展」，這個動作，有人說可以拉開腰椎者治骨刺，但醫院已接獲多起受傷病例，有一名老婦天天做，做到兩腳癱瘓。
 記者王紀青／攝影

躺輪胎 不如「俯臥背伸」

【記者林秀美、王紀青／綜合報導】高雄醫學大學附設醫院傷科主任楊哲彥說，仰躺輪胎上拉腰，就像做蛙人操，就是利用輪胎的弧型，增加脊椎曲度，就像練蛙人操，可調整脊椎曲度，減輕脊椎神經壓迫；但如果方法不對，可能造成椎間盤病變。

楊哲彥說，常見在公園運動的民衆仰躺在輪胎上，頭與四肢著地，做拉腰運動，其原理是增加脊椎曲度，增加脊椎曲度，減輕脊椎神經壓迫。不過，「輪胎功」非人人適

用，六十歲以上的銀髮族，旁有人扶持，起身與仰躺順序漸進，才不會閃到腰或且要先做熱身操，並重力量。「臥在輪胎上，可能還伸展背部肌肉。」高雄長庚科主治醫師王琳毅說，仰躺在輪胎上做拉腰動作，反而會

自創運動藏危機

「這可以練出公狗腰！」

「旁的竹棍架，坐在上面練「磨腎」，臀部變緊實；臥在上面則練「收功」，小腹天天磨，變得平坦。公管製的呼拉圈相當粗重，「就是專啊，才可以把水桶腰搖成水蛇腰。至於大片竹條做的竹床上，躺在

上面雙腳做倒踩腳踏車動作，「可以促進血液循環，並讓腿部緊實。」

高雄長庚復健科主治醫師王琳毅對這些「自製」運動猛搖頭，「都是沒有根據的錯誤觀念，具潛藏危險，不應貿然嘗試。」

澄清湖畔每天清晨都有許多老人家

靠著樹幹磨蹭背部。問他們為什麼這麼做？他們說「可以磨掉骨刺」。

高雄醫學大學附設醫院神經外科醫師林志隆說，用樹幹磨掉骨刺，毫無科學根據，若磨擦不當，可能使原本的脊椎退化性病變更惡化。

高雄市復健科醫師李文棟說，早年常見踩健康步道，造成足底筋膜炎，近年則常見甩手功，甩到肌腱發炎，雙手舉不起來。老年人身體柔軟度較差，做伸展運動不能過度用力，輕者引發痠痛，嚴重者可能造成癱瘓。

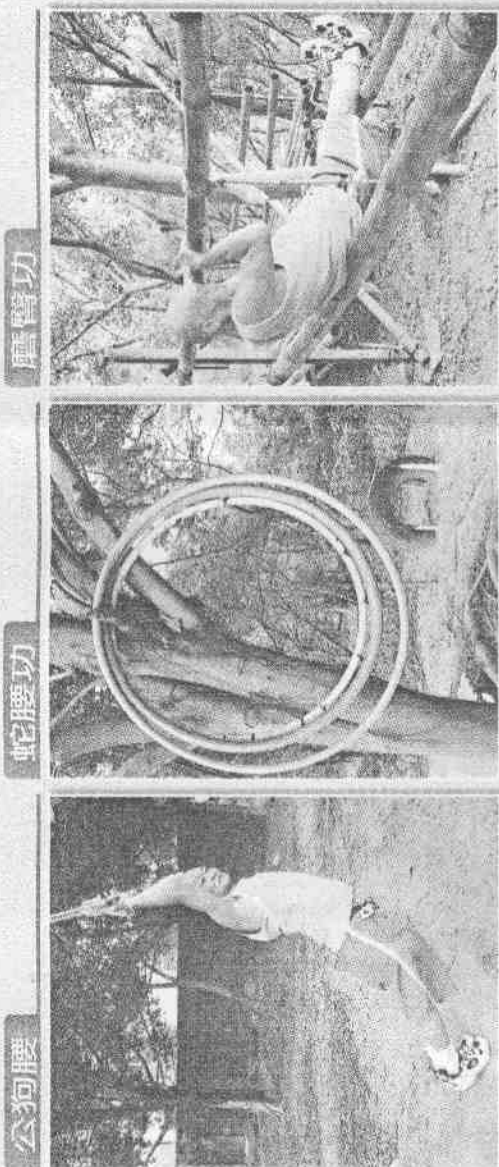
伸展運動 2問2要

- 問 自己**：確認有無骨質疏鬆、椎間盤突出
- 問 醫生**：詢問專業意見、聽取醫師建議
- 要 暖身**：可使用器材輔助、先暖身10分鐘
- 要 漸進**：先從小角度做起、先從少量做起

資料來源/盧詠琪、謝文仁物理治療師
攝影/謝文仁

在公園常見民眾仰躺在輪胎上「拉腰伸展」，這個動作，有人說可以拉開腰脊骨刺，但醫院已接獲多起受傷病例，有一名老婦天天做，做到兩腳癱瘓。
記者王紀青/攝影

自創運動 小心傷身



公狗腰

蛇腰功

磨腎功

▶ **動作**：手拉套環，雙腳立地不動，身體360度旋轉

▶ **後遺症**：會閃到腰，或造成腰椎傷害、骨刺增生，或背部側面疼痛

▶ **注意**：避免大幅度及姿勢不良的旋轉

▶ **動作**：猛搖「大、粗、重」的水管製呼拉圈

▶ **後遺症**：椎間盤脫落、長骨刺、腰椎傷害

▶ **注意**：應讓身體左右、前後搖晃，而非轉圈，不要使用過大、過重呼拉圈

▶ **動作**：在竹條上不斷用力來回磨擦臀部

▶ **後遺症**：用力不當或過度會造成肌肉拉傷或骨性受傷

▶ **注意**：適可而止，不要過度

攝影/王紀青

大球、飛輪 輔助器材 可能弄巧成拙

【記者施靜茹/台北報導】「盡量彎、盡量彎……」，六十多歲的婦人跟著健身房老師口令，身體向下彎腰，突然聽到「啪！」一聲後，腰痛難耐，就醫發現是彎腰過度，造成腰部脊椎的椎間盤突出。

台北榮總復健部主任詹瑞棋說，門診常可看到像婦人這類病例，有人勉強前彎，使椎間盤推擠，導致椎間盤突出；也有人往後仰使力不當，結果椎間盤被夾破，反而得上醫院治療。

利用公園的輪胎伸展筋骨，中華民國物理治療師公會全聯會理事長簡文仁說，復健科也會用「抗力球」做背後伸展，類似輪胎原理，只不過抗力球會視病人情形調整充氣的軟硬，而輪胎弧度比較大、比較硬，有可能因此受傷，最好不要用來做伸展動作。

「做伸展動作時，如感覺很緊、很痛，就要停下來！」簡文仁說，任何運動都應適量，而且要看個人肌力、骨質密度，不可「硬做」。

詹瑞棋也建議，利用輔助器材伸展身體，應有十到十五分鐘的暖身運動。

有骨質疏鬆的女性，更要注意。台安醫院復健科主任鍾佩珍說，曾有骨質疏鬆的人，做伸展動作做到出現壓迫性骨折，反而因此受傷。

市面上可見販售類似復健科使用的大球，鍾佩珍提醒，運動器材不可以隨便使用，用不對的話，萬一有傷害，求助無門。

健身房流行像騎單車的飛輪運動，鍾佩珍說，有人做飛輪運動，幾十分鐘內拼命地騎，「不是背部肌肉拉傷，就是坐骨神經痛復發」。

也有人借助整脊調整腰背不適，醫師建議，有不適最好先做相關檢查確認，瞭解身體狀況後，再與醫師討論治療方式。

「背伸」

十歲以上的銀髮族最好一扶持，起身與仰躺都要循序，才不會閃到腰或跌倒；做熱身操，並量力而為。在輪胎上，可能還比較能保護肌肉。「高雄長庚復健醫師王琳毅說，仰躺在輪胎腰動作，反而會把腰椎

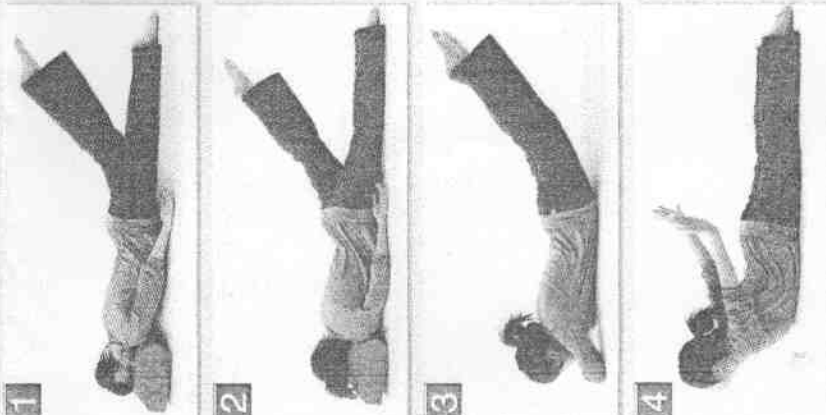
擠在一起，不僅不能治骨刺，還會因為骨刺與神經更接近，壓迫到神經，造成更大傷害。

他說，有人猛吊單槓，以為把腰椎「拉開了」，骨刺就會好。事實上，不論仰躺輪胎或吊單槓，等於是用身體的重力拉扯腰椎與背部，不但易造成脊椎退化性病變，也會導致背部肌肉壓傷。

楊哲彥建議民眾在家可做「俯臥背伸功」，在床上就可練習，簡單易學。

「俯臥背伸」在家做

在家做俯臥背伸動作，可以減輕腰部病症。下為分解動作圖。



資料來源/楊哲彥醫師
攝影/謝立凱