

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動 來源 大成報 日期 871209 版面：二二版

【法療新動運】

## 刀開必不疼背痠腰 套一有式麥

力壓的盤間椎除去並 線曲部腰持維作動起撐身半上由藉可 出突盤間椎



記者王瀆薇／報導

椎間盤突出一向是下背疼痛的主要原因，不過近來醫界從美國引進一項「麥氏運動療法」，部份患者多做這項運動便可免除開刀之苦。

腰部疼痛十之八、九出在椎間盤突出，一般的椎間盤會隨著姿勢及年齡之改變而發生變化，年齡愈大的人其椎間盤會逐漸失去彈性而產生裂痕；另外維持坐姿或站姿太久會造成椎間盤的壓力過大而往後突出，此種椎間盤突出所引起的臨床症狀常包含下背部的疼痛，或併有下肢的麻痺，嚴重者會肌肉無力，甚至打噴嚏、排便都會使壓力增加而產生劇痛。

經數年的臨床證明，「麥式運動療法」被美、澳的物理治療師、骨科和復健科醫師公認為最有效的椎間盤突出病患之治療法。此等治療是由病人在物理治療師的親自指導下，藉由病人之姿勢擺位及持續運動，加上專業物理治療師之脊椎整治，及日常活動分析改正而達到最大的治療效果。

→ 腰椎要健康，平時應留意姿勢的正確性。

圖／本報資料

臺中澄清醫院物理治療主任蔡永裕引進這項技術，治療效果良好，蔡永裕指出，這種運動療法簡單、易學、適合各年齡層，重點是藉由上半身撐起的動作而維持腰部的美好曲線並去除椎間盤的壓力。

蔡永裕並建議一般人可藉由自我測試來查探腰椎的健康，測量方法是，先慢慢往前彎再往後仰各十次，看看有無腰痛的情形發生，並坐於椅子十分鐘，站著十分鐘，看看腰部的情形，若覺得不舒服便得尋求醫師協助。

蔡永裕依其經驗表示，背痛患者常自我揣摩各式療法，如睡木板床及利用各種光學儀器，造成病情加重，也有些是學校的上課時間或上班族的坐姿太久產生的椎間盤問題，因此在工作四十五至五十分鐘後便應起來動一動，舒緩腰椎間盤壓力，保持脊椎健康。