

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動傷害 來源 自由時報 日期 98.8.12 版面 B七版

勤練瑜伽 脊椎操到壓迫性骨折

(資料照, 法新社)

記者何玉華 / 北縣報導

從事美體、美容工作的李小姐，長期有腰部疼痛現象，她原以為是運動不足造成，因此瑜伽練得更勤，甚至練完後，要跛著腳回家。直到疼痛延伸到大腿，幾乎無法行走，就醫檢查才發現，腰椎第5節、薦椎第1節已經過度損耗，造成脊椎壓迫性骨折。

署立雙和醫院神經外科醫師林乾閱說，李小姐腰椎第5節、薦椎第1節嚴重受傷退化，出現水腫，兩者間的椎間盤也被壓扁壞死，使得兩處脊椎骨因瑜伽動作不斷摩擦損壞，連神經孔也因擠壓而狹窄，才會疼痛到無法行走。

林乾閱說，腰椎第5節、薦椎第1節與胸椎及腰椎交接處的壓迫性骨折，一般出現在年紀大、骨質疏鬆患者的身上，但是像林小姐才37歲，就出現壓迫性骨折的情形很罕見，應該跟工作本身就常常彎腰，是脊椎退化的高危險群有關，再加上大量的瑜伽動作導致。

他建議，雖然瑜伽對大多數人都是

好的，但記得要先暖身，一旦出現腰痛等不適，也不要輕忽。

李小姐說，3年多前，就常覺得腰痛，但只要稍加休息就好了，才會以為是運動量不足造成的不舒服，跟老師討論加強腰部動作，回家也勤練，曾經痛到練習完，跛著腳回家，也試過民俗療法，但只會更痛，止痛

藥吃了不少，直到就醫，才知道脊椎已經被操到嚴重受傷。李小姐現在已經復元，但只能做小小的彎腰動作，連撿拾東西都要小心翼翼。她說，現在工作以坐姿幫人做臉為主，就不再做彎腰的美體項目了。

常彎腰、背重物 脊椎退化高危險群

署立雙和醫院神經外科醫師林乾閱說，椎間盤就像避震器一樣，有彈性且具有保護的功能，一旦因外傷或退化，造成脊椎的椎間盤病變，影響到主管不同功能的神經，就會造成程度不同的疼痛。

常常彎腰工作、背重物、扛重物、劇烈跳動的人，都是脊椎退化的高危險群。

民眾在拿取重物時，最好緊記身體軸線是正向的原則，量力而為，次數不要太過頻繁，才能將脊椎受傷的風險降到最低。

(記者何玉華)



李小姐開刀復元後，如今彎腰弧度約只有15度，連撿東西都要小心翼翼。

(記者何玉華攝)

