沙田浸信會

呂中宗長日契

腰脊護理五毛巾操

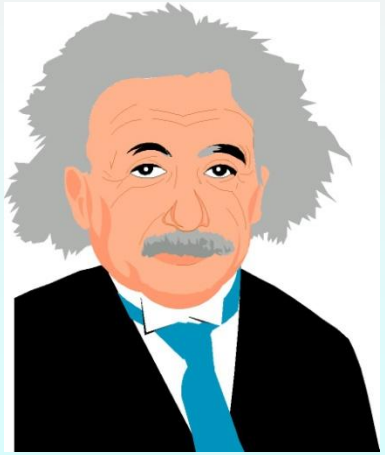
麥志恆傳道

2016-10-31

專家眼中的腰痛

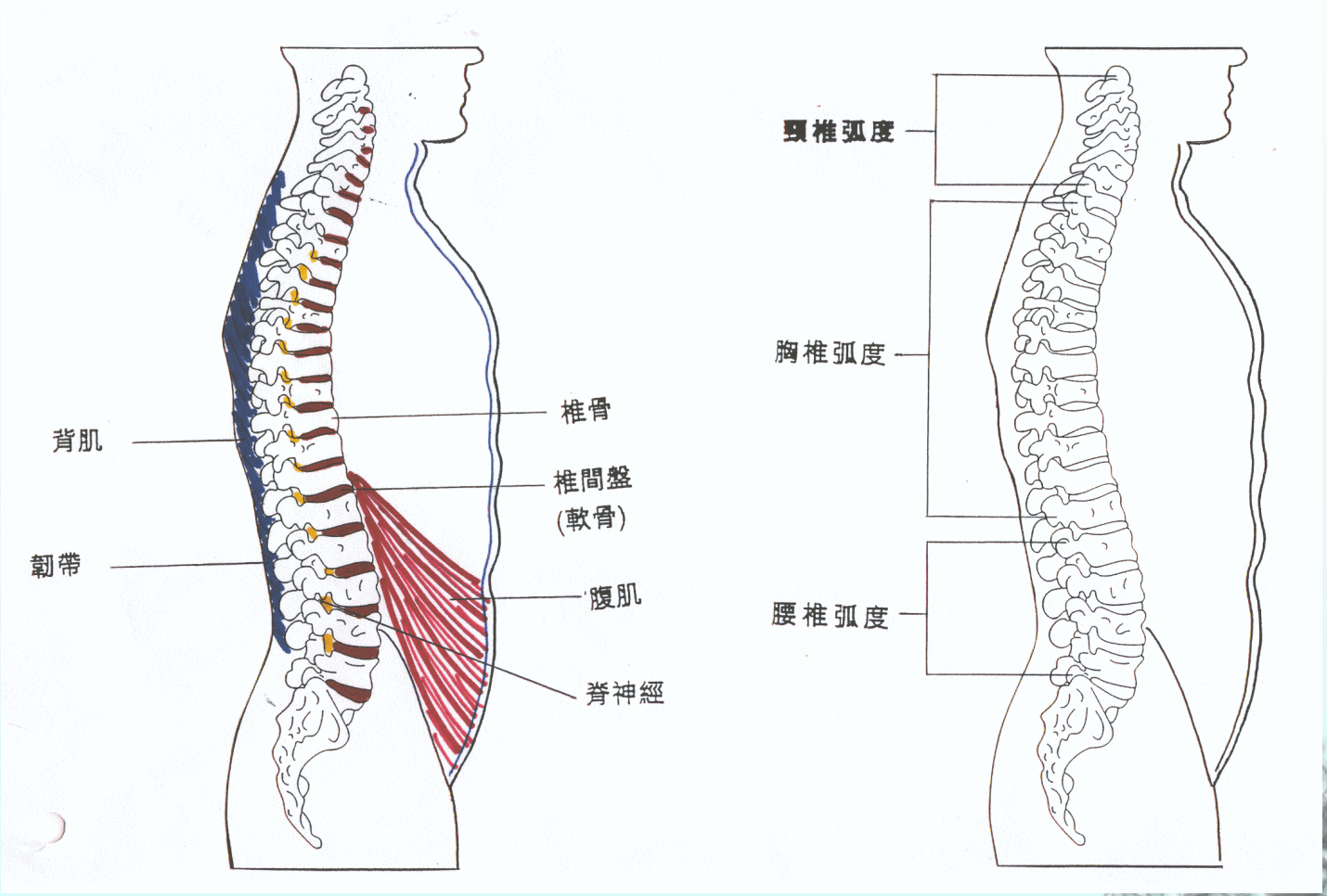
- 八成的成年人一生中最少有一次腰痛
- 大部份是良性
- 八成患者可在一個月內康復

  （軟組織康復需時4 – 6星期）
- 少於一成人會持續的痛



脊柱的結構

脊柱的結構

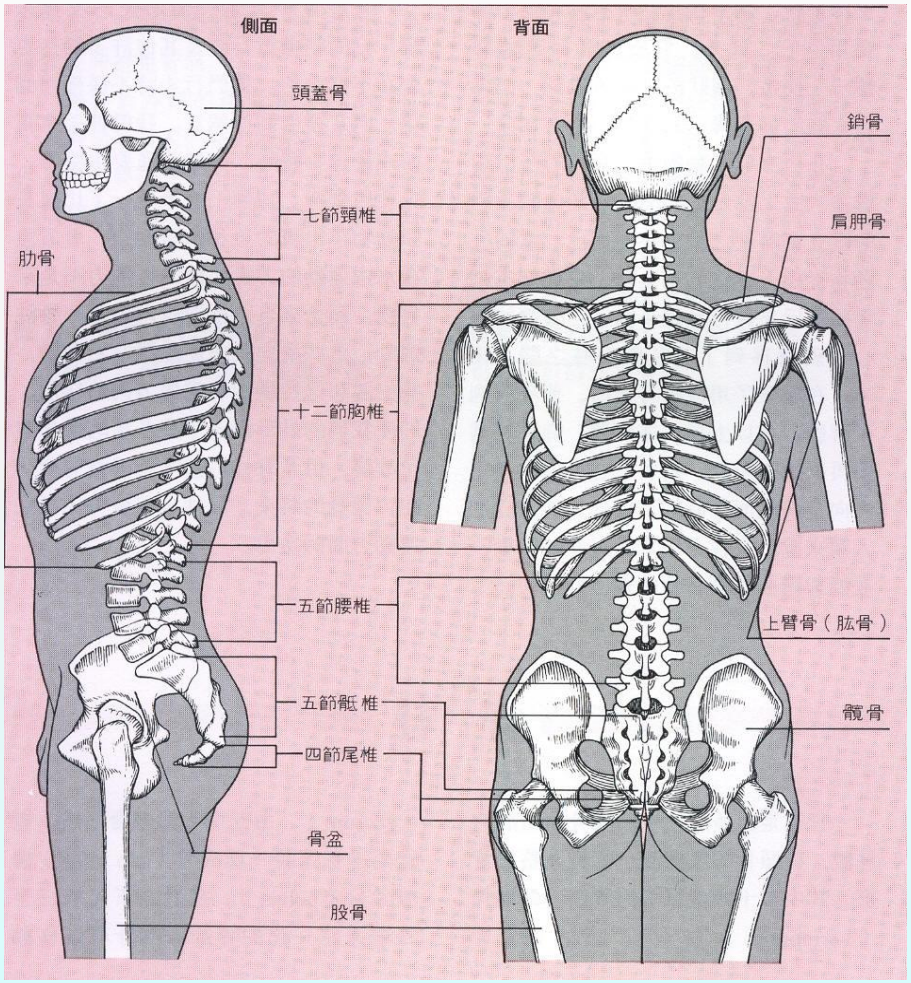


正確弦度

- 從頸到臀，形成兩個S形
- 生理弦度：耳朵、肩膊、骼關節在同一垂直線
- 保持生理弦度，使肌肉和韌帶處於平衡及鬆弛狀態，並能正常地運作

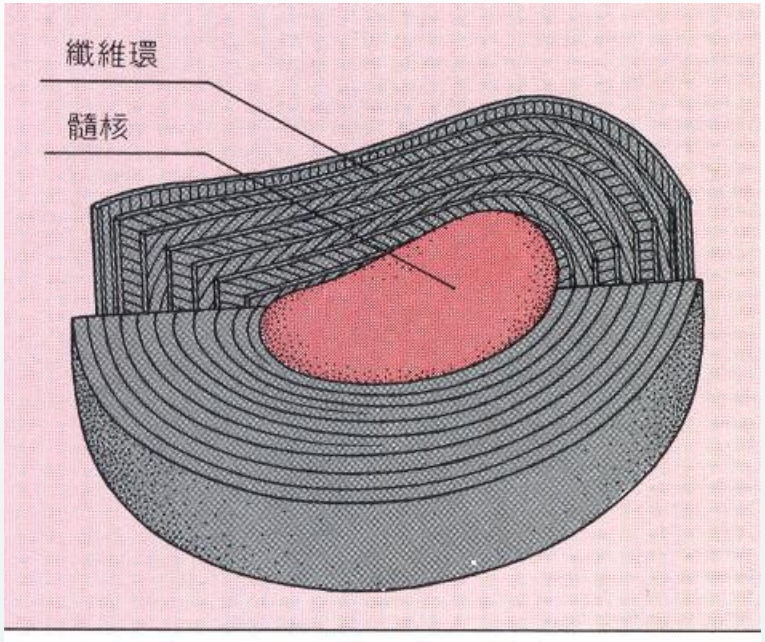
脊柱

- 由三十四塊骨頭組成
  - 二十四塊椎骨(Vertebrae)
  - 椎骨下面是骨氏骨(Sacrum)（五塊骨節融合)，兩邊各接骼骨構成盤骨
  - 再下面有尾骨(Coccyx)（三至五骨節融合)

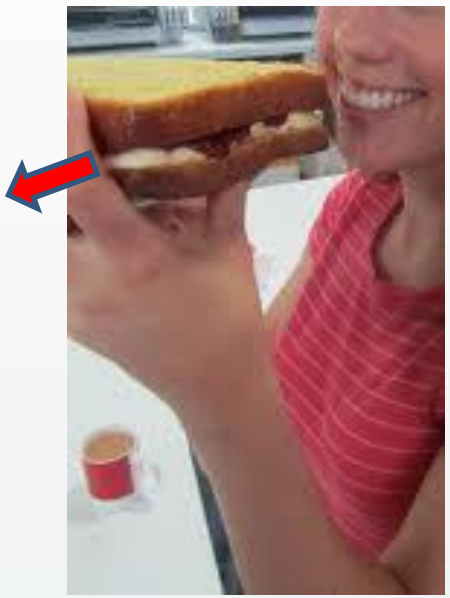


椎間盤(軟骨)

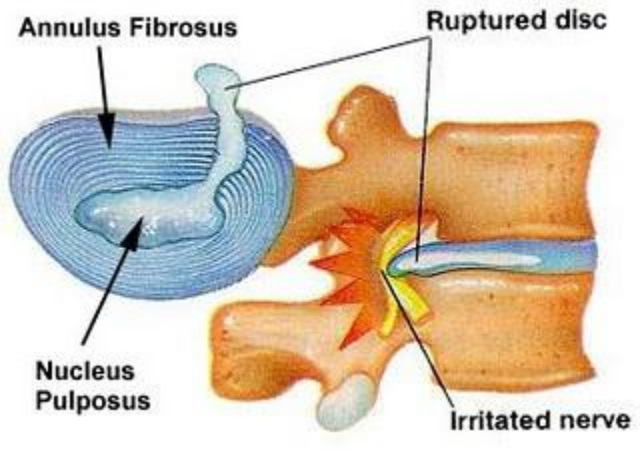
- 吸收不同方向、不同種類的力量，主要是震盪壓縮力
  - 髓核　：中間的半膠體-水份
  - 纖維環　：外圍堅韌纖維軟骨
- 易受老化或扭力傷害



椎間盤突出(軟骨)

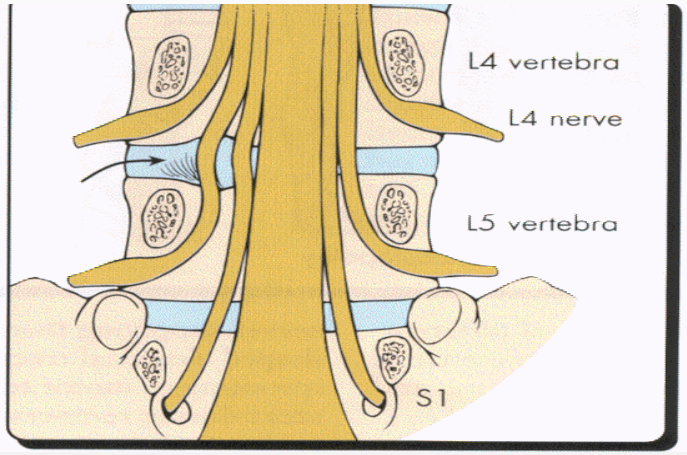


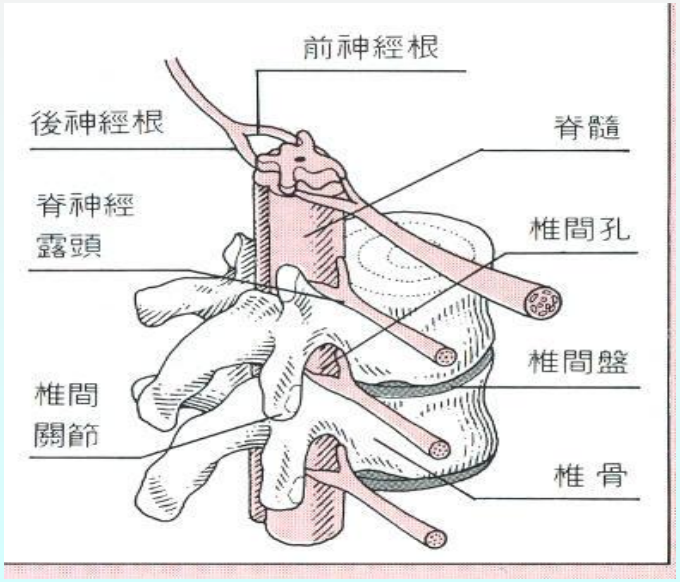
腰過份向前彎曲，做成椎間盤向後突出



脊髓神經

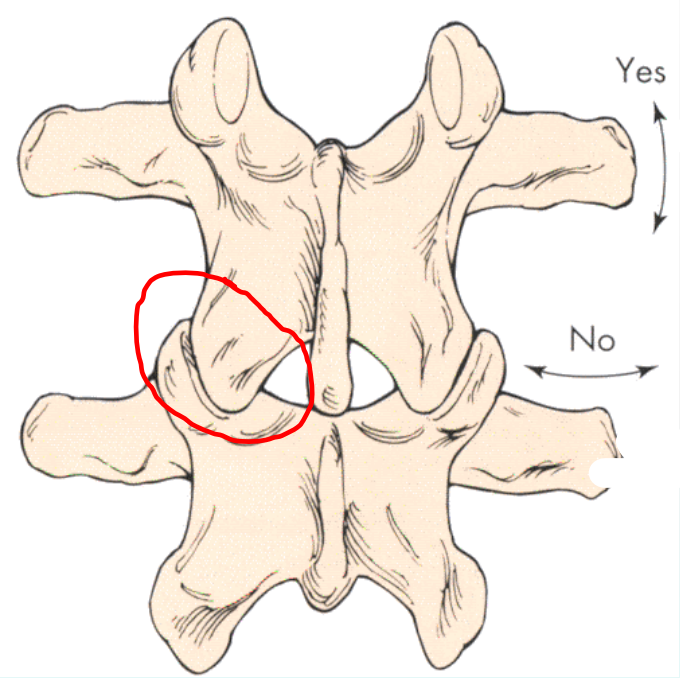
- 椎孔/管
  - 脊髓在內伸延至S1-2
  - 一定距離有一對對神經分支(神經根)從椎間孔伸延到外面
  - 管理皮膚感覺、肌肉控制、交感和次交感神經控制和神經反射





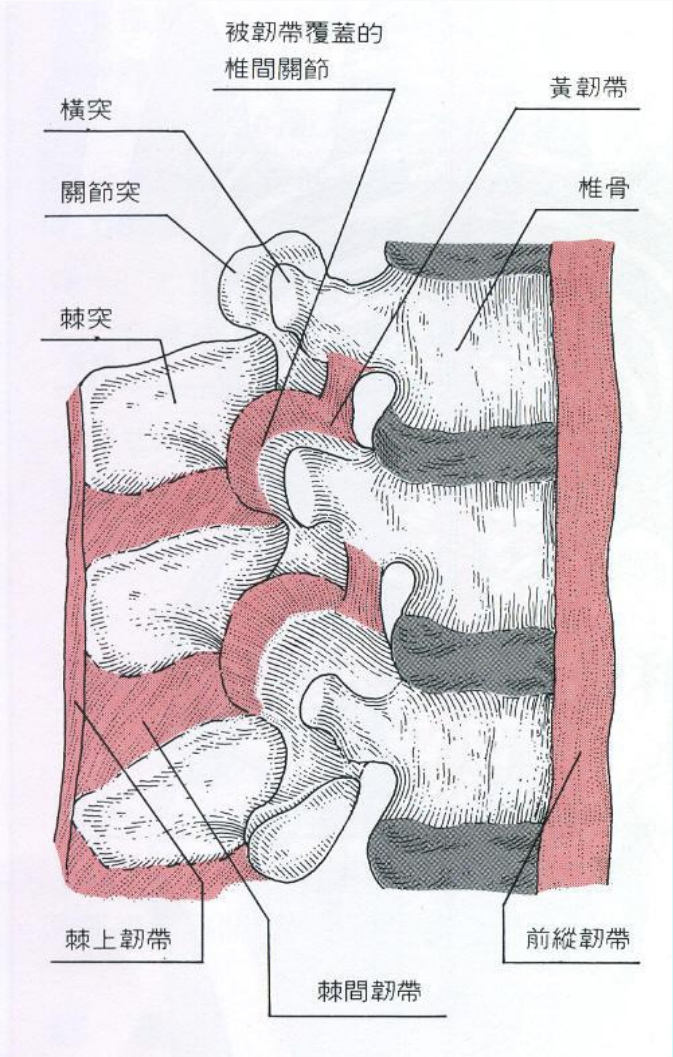
椎間關節

- 幫助脊椎活動
- 吸收不同方向、不同種類的力量例如屈曲力、扭力和切力(剪應力)



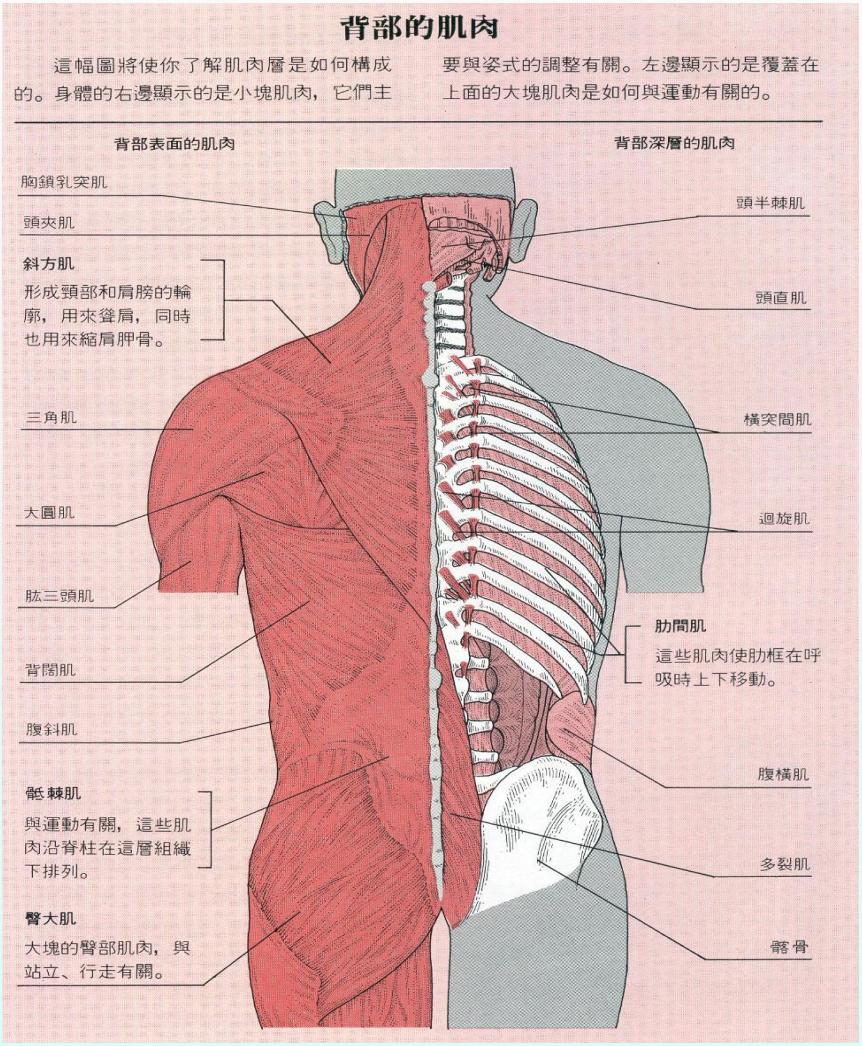
韌帶

- 覆蓋在關節之上
- 保護關節，防止脫位



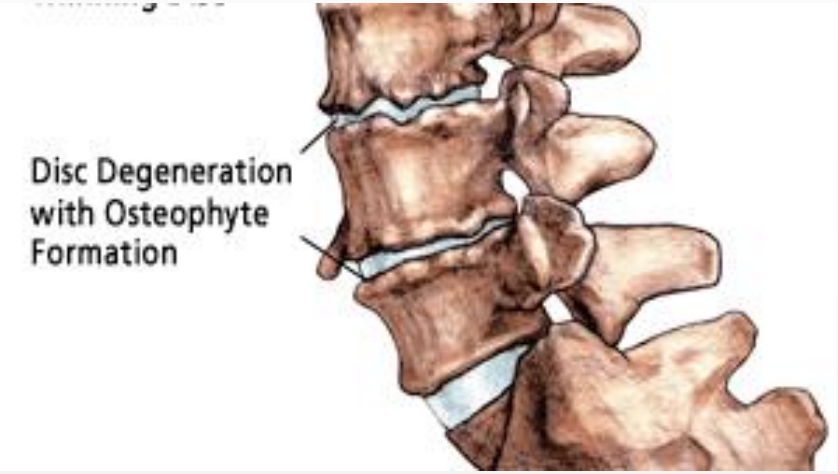
肌肉、肌腱

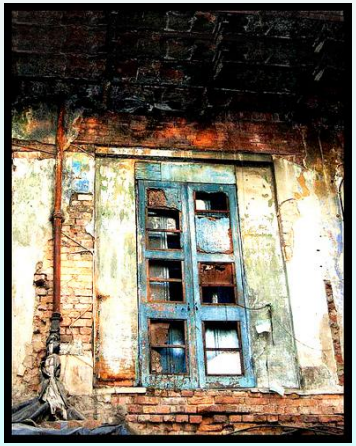
- 活動之用
- 好像天然的腰封，保護脊骨



脊柱退化

- 65歲後，約25%的肌肉自然流失
- 大部份的骨刺是不會引至痛楚
- 關節柔軟度減少
- 椎間盤厚度變薄





癥狀 – 表現

癥狀－表現

- 腰/頸背肌肉緊張
- 腰/頸椎關節活動幅度減少
- (腰、腿)/(頸、手)感覺疼痛
- 腳部/手部麻痺、肌肉無力、知覺減少
- 腳部/手部神經反射減弱、甚至消失

主要成因

- 不良使用脊柱（例如:不良姿勢,過量重覆動作）
- 肌肉強度不足
- 脊柱退化
- 意外受傷

其他因素

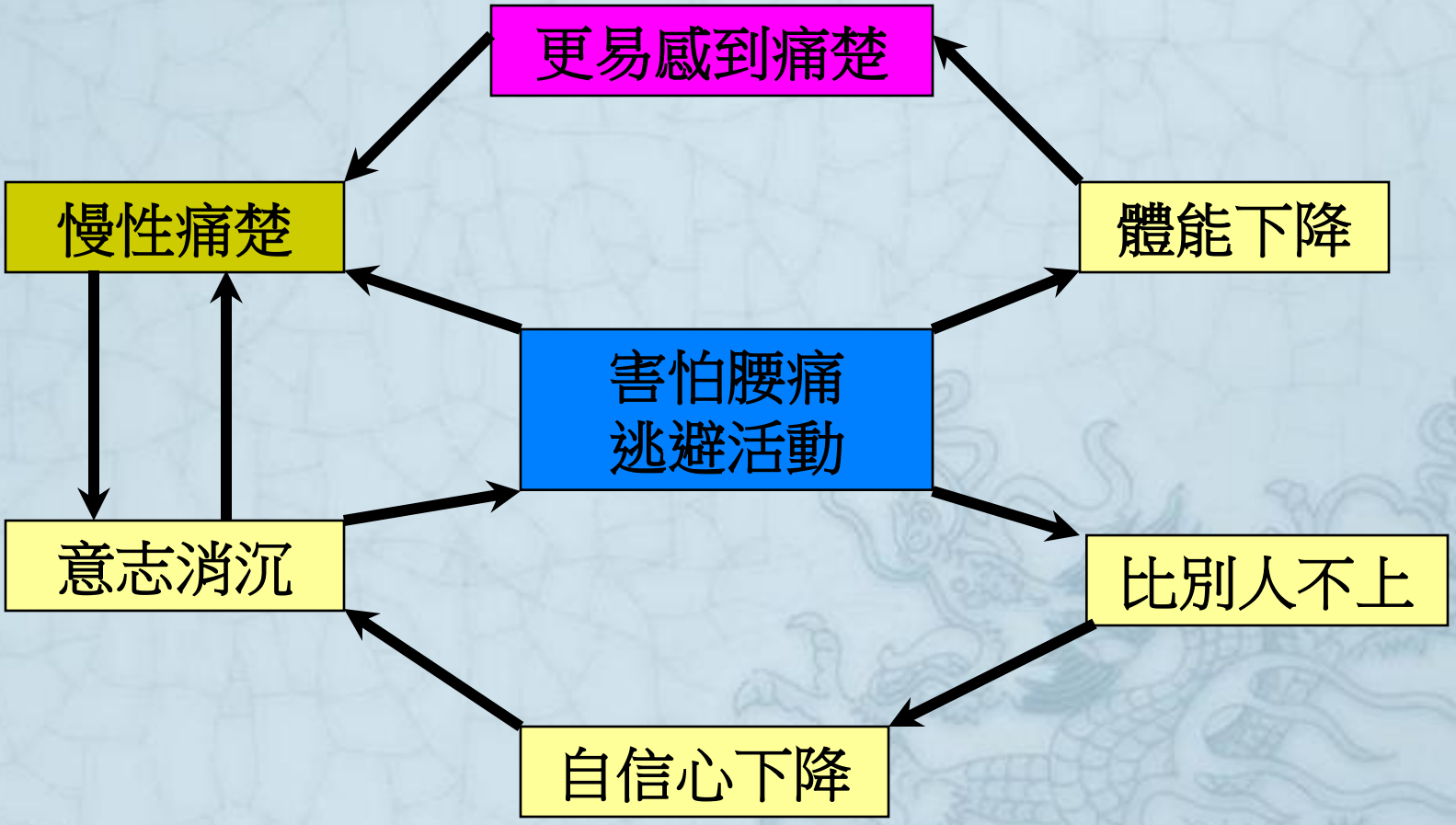
- 1. 環境
  - 工作間的設計問題，包括工具
  - 工作環境不佳
- 2. 個人
  - 個人能力欠佳
  - 缺乏訓練

修復所需時間

肌腱、 韌帶 、骨骼受損

- 保護
- 數星期至數月
- 活動程度由輕至重

痛楚與情緒的關係



如何治療腰痛

處理腰痛的方法

止痛

- 熱療, 運動, 按摩

護腰

- 運動, 健康生活, 正確姿勢

防復發

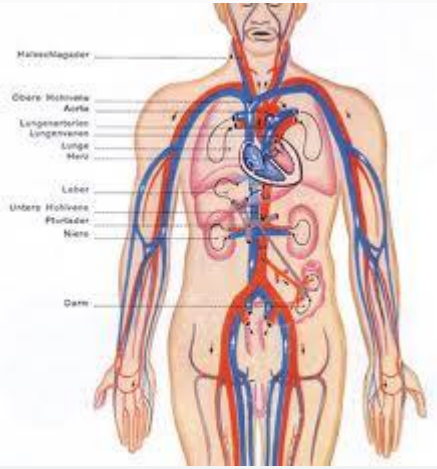
- 運動, 健康生活, 正確姿勢

腰痛處理的正確觀念

1. 保持活力
2. 不可因痛楚而長期休息
3. 強化腰肌
4. 保持腰肌及手腳的柔軟
5. 正確姿勢
6. 健康的生活習慣

保持活力及運動

加強血液循環

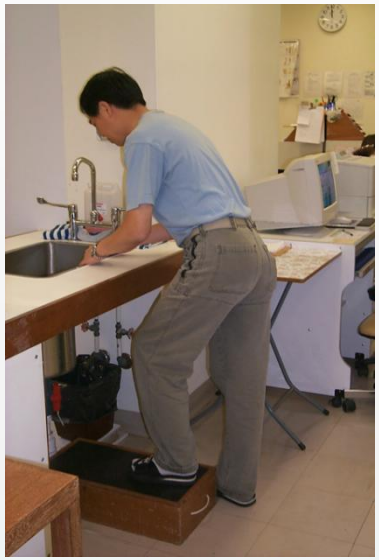


強化腰肌

快樂、止痛安多芬

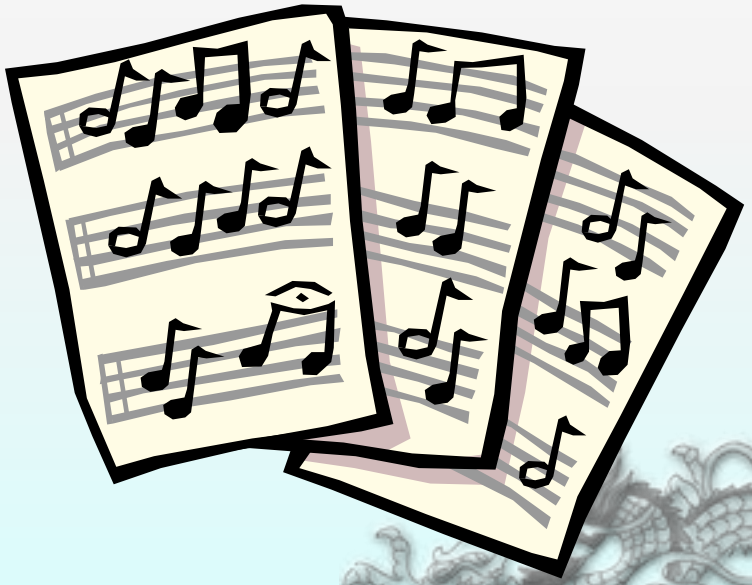
心情愉快

正確的活動姿態



護腰三不政策

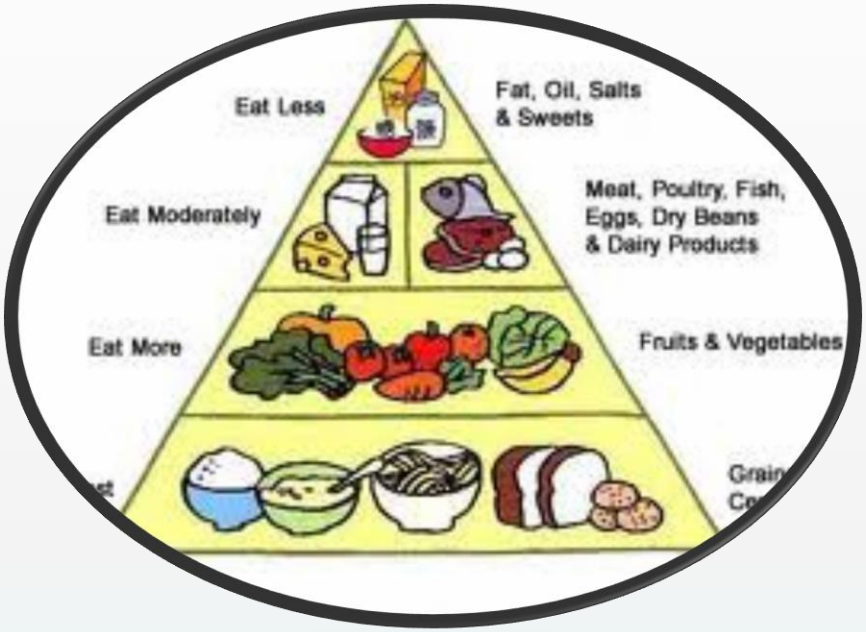
- 不過量提舉
- 不突然擺動
- 不維持過久



選購床褥

- 質料
  - 不可太軟或太厚，要有足夠的回彈力或空間，承托身體不至懸空下墮
- 厚度
  - 一般二至四寸便可以
- 保養
  - 十至十五年左右，尤其是發覺床褥有下陷或變形便要更換

健康的生活習慣


Eat Less
Fat, Oil, Salts
& Sweets
Eat Moderately
Meat, Poultry, Fish,
Eggs, Dry Beans
& Dairy Products
Eat More
Fruits & Vegetables

腰痛之處理

熱療

- 促進血液循環
- 鬆弛肌肉緊張

腰痛之處理

- 急性受傷:盡早求診,服食止痛藥
- 躺下休息----

最多一至二天!!!

- 過量休息

只會令整體情況更差

適當的運動

- 促進軟組織吸收營養，加快癒合
- 產生抗痛物質，令人有舒快感覺
- 讓運動溶入成你生活的一部份
  - 例如步行
- 運動可幫助減少痛楚

適量的運動

- 根據2009年美國的運動與健康報告中建議：
  - 每星期維持三至五次
  - 每次約三十分鐘或以上中強度運動
  - 持之以恆
  - 運動種類應選擇可以加強心肺功能的有氧運動為佳

    (例如游泳、跑步、踏單車、步行…)

    可因應個人體質、年齡和喜好而定

利用時間、增取機會

- 樓梯上落，少乘電梯
- 多走路，少乘汽車
- 接電話時可站起來並來回走動
- 在小休、午飯後可做少許伸展/關節運動
- 多親自做點家務
- 多選動態的消閒活動、減少單獨枯坐的消閒方式

做運動時，甚麼情況需要停止？

開始不舒服/有痛	×
不舒服/痛楚越來越厲害	√
不舒服/痛楚越來越受不了	√
停止運動後不舒服/痛楚 持續很久	√

腰背運動

- 關節活動
  - 動作暢順
  - 活動至開始感到痛楚或關節活動度數的極限
  - 正常呼吸

毛巾操運動

~謝謝~

Thank you