



脊椎狹窄症的運動治療

★ 臺中榮總復健科技術組前副主任 吳定中

脊椎關節和身體其他地方的關節一樣，有一個不變的真理就是“使用它或失去它”。保持脊椎活動是治療腰椎管狹窄症狀最重要的事情之一。運動的關鍵是找到可行，而且對脊椎是有幫助的運動，也不會加重或引起脊椎狹窄的症狀。

脊椎狹窄症狀和診斷

上一期的文章的這一部分提供了一些可能有助於緩解腰椎管狹窄症狀的狹窄運動的例子。

運動的重要性

在檢查可能有助於椎管狹窄的不同的運動治療之前，這裡有五個重要的原因保持身體活動性：

- 1、運動會增加血液流向背部，帶來所需的氧氣和營養物質，帶走毒性代謝物。
- 2、運動會增強脊柱周圍的肌肉，幫助減輕背部骨骼和其他靜態結構的壓力。
- 3、運動將有助於保持關節的靈活性，這將有助於防止緊張的肌肉拉動和扭轉脊椎，這可能會惡化椎管狹窄的症狀。
- 4、運動將有助於保持健康的體重。體重過重會導致背部疼痛和腿部疼痛惡化。
- 5、保持脊椎關節的活動度，有助於情緒和心理健康。每天起床後開始運動可以使血液循環加和身體的關節活動，除了改善整體外觀，從而有助於減輕疼痛和改善身體症狀。

治療脊椎狹窄的有效的運動

腰椎管狹窄症患者的有效運動計

劃包括增加運動關節活動範圍，肌力強化運動，耐力和穩定性活動的組合。患者經常發現在彎腰位置進行的腰椎管狹窄症活動 / 運動會更加舒適。

推薦幾種適合的運動

● 自行車：有些人覺得騎自行車是一件愉快而有益的活動。固定式自行車可能是第一優選的運動。

● 游泳：其他人則認為游泳是積極的活動，或水療（在泳池中訓練）也是很好的運動。

● 健身房：加入健身房並與治療師或教練一起運動，往往是學習一些良好的伸展運動和加強運動訓練的有效方法。

● 太極拳：以太極拳課程為例，動作緩慢、柔和和流暢的身體運動，是另一種運動和治療椎管狹窄的方法。

上述活動是在運動平順和重複的運動。避免慢跑，避免接觸性運動以及避免長時間的站立或行走等較高的衝擊力運動，患者可能引發較少的疼痛。

關於運動和椎管狹窄的幾點要記住：

- ◆ 最好的運動就是成為日常生活的一部分。
- ◆ 計劃每天騎自行車一個小時，如果運動沒有樂趣，也不會成為日常工作的一部分。
- ◆ 選擇一些個人獎勵、有趣和愉快的東西。
- ◆ 理想情況下，找到一個可以完成的活動，不受天氣條件影響，這樣運動可以成為日常生活的一部分。



- ◆記得在開始任何新的運動方案之前總是要先與您的醫師、治療師好好討論。醫生也可能會推荐一位物理治療師來教導您的運動治療，然後將這些運動融入到日常運動訓練中。
- ◆運動訓練時不要引起疼痛和其他症狀。如果活動導致椎管狹窄症狀，或在活動期間或之後惡化，請立即停下來與並且與醫生討論。

運動治療

當治療來椎管狹窄的坐骨神經痛時，可以鼓勵腰椎屈曲運動（向前彎曲）。彎曲下背部脊柱（向前彎曲）增加了這些神經孔通道的空間。這就是為什麼患有椎管狹窄症的人在向前彎曲時（比如步行者靠在手杖或購物車上）往往比直立時感覺好一些。旨在緩解因為狹窄引起的坐骨神經痛的背部運動，甚至會要大小便失禁的問題或不適的感覺。通常包括特定的伸展和加強訓練運動的組合，其重點在於：

- A、伸展下背部伸肌脊柱的肌肉（向後彎曲）
 - B、加強使脊柱彎曲（向前彎曲）的肌肉。
- (1) 屈曲。仰躺在背上，輕輕地將膝蓋拉到胸部，直到感覺到舒適的伸展



- (2) 雙膝跪下，然後慢慢坐下，胸部向下，雙臂張開向前伸直（圖）。30 秒後，慢慢回到起始位置。目的是完成四到六次這一段的重複。不要在腳跟上反彈。



(3) 坐姿，雙膝彎曲 90 度，身體慢慢往前彎曲，雙手抓住腳踝上方，抓住腳踝將身體往上拉，將腰、背往上拱起。持續十秒，每回做十次。

