



## 您的運動做對了嗎？

★ 臺中榮總復健科技術組前副主任 吳定中

今天要跟大家分享一個很特別的個案，病患是任職於某醫學中心，坐骨神經痛已經長達六個多月，做物理治療也超過六個多月，有次他南下台中開會，私底下詢問我：為什麼他坐骨神經痛好不了？我告訴他，他們醫院名醫師麼多，我有點不好意思。

首先，我請教他從何時開始？怎麼樣發生的？後來做了哪些治療？

他年紀大概 60 幾歲，六個多月前他突發奇想，說要來訓練核心肌群，有一天晚上一口氣做了八十幾下的仰臥起坐，應該是非常令人敬佩的結果，但是，很不幸的事情發生了！

第二天早上他幾乎沒辦法起床，他的右腳從大腿到小腿，甚至到腳底酸麻脹痛，當天早上，他到醫院後，立刻做了 X 光及核磁共振的檢查，找來骨科、神經外科、神經內科及復健科等四科科主任來共同會診，結果神經外科及骨科的主任認為椎間盤突出並不嚴重，只要做復健就好了！神經內科的主任則



**\*維持良好的姿勢非常重要！**

認為椎間盤突出的狀況並不嚴重，神經的壓迫也還算輕微，並不需要做神經傳導的檢查，所以，建議物理治療就好！復健科主任當下立即安排了物理治療，董事長也非常認真做物理治療做了六個多月！症狀時好時壞，沒辦法徹底改善，追究後來的沒有好的原因是因為，他雖然每天很認真的按照治療的計劃做物理治療，但是他卻沒有特別注意每天看門診的時候的姿勢，所以讓症狀的情況並沒有適度的改善，反

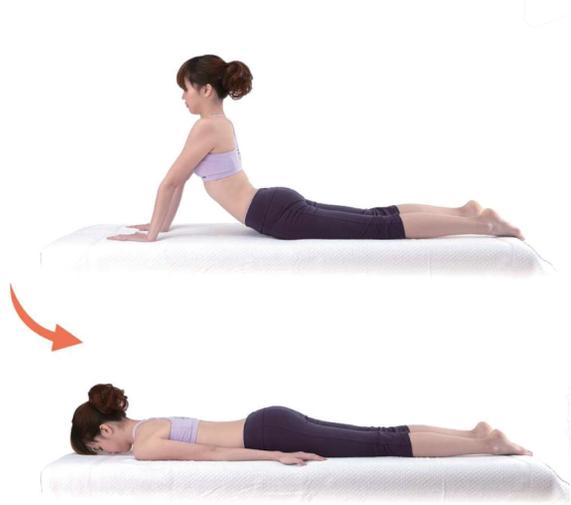


仰臥起坐（威廉氏運動）

而因為長期不當的坐姿而造成症狀時好時壞，甚至有惡化的趨勢。

從上面個案的治療過程，給了我們很大的啟示，就是不良姿勢，不良的壞習慣一定要改；第二個運動的治療要正確。

近年來，全民健身的風氣夯熱，拜政府在各地興建運動中心，帶動健身及運動的熱潮，本來是美好的一件事，強國必先強身，有身強體健的國民，國力才會強盛。所以不分老少男女，都投入健身的行列，令人憂心的是，選擇了不適合自己的運動；選擇了超過自己能力的強度的重量訓練，適得其反，反而增加身體的負擔，尤有甚者，不知道自己骨骼肌肉系統，已經出現問題，越練問題越加惡化；或者明知身體骨骼肌肉系統已經出現問題，錯誤的觀念，變本加厲運動，更加讓問題嚴重化，這些都是”不



伏地挺身（麥氏運動）

當的運動”反而得不償失。

哪些人可以做“仰臥起坐（威廉氏運動）”？

1. 老年人腰椎退化性關節炎，造成神經孔狹窄症導致坐骨神經痛。
2. 經醫師診斷為腰椎滑脫第一二級，還未達手術者。
3. 腹肌肌肉力量不足，無法支撐脊椎穩定度者。
4. 腰椎椎間盤向後側突出者為禁忌症。

每次彎曲膝蓋抱到胸前，維持10秒。每小時做10次。

哪些人可以做“伏地挺身（麥氏運動）”？

1. 腰椎椎間盤向後側突出者。
2. 脊椎滑脫者為禁忌症。

每次做15次，每小時做一回。

