

下背痛的原因及治療

在一項訪問調查，結果顯示 51%的男人和 58%的女人曾有下列下背痛的經驗，其所隱藏的疾病可能有：

- 背部筋膜發炎：最常見的是因為姿勢不正確，拿重物用力不當超出負荷"閃到腰"所造成的。症狀是做完動作之後感到背部一陣劇痛，接著便無法把腰伸直，疼痛局限於背部脊椎正中央或兩側。
- 壓迫性骨折：骨質疏鬆因跌倒車禍或少數癌症造成的椎體壓迫性骨折則會令病人十分痛苦。嚴重則須要手術治療，較輕微的個案也須要使用輔助的背架，以利行動及防止腰椎的變形。
- 脊椎滑脫脫位：(先天或是退化)意即排列不正，脊椎呈不穩定狀態，進而壓迫神經，也會造成酸痛症狀。
- 脊椎狹窄症：因為骨刺過多，及脊髓外的軟組織變肥厚，使得整個神經管腔變窄，造成下肢疼痛酸麻，會有無力及走路出現困難。
- 椎間盤突出症：位置在脊椎骨頭之間的椎間盤是含有水分的，因為外力或退化導致椎間盤破裂突出，嚴重的話會壓迫到神經。
- 坐骨神經痛：神經根(nerve roots)產生症狀而特稱，典型症狀是疼痛酸麻由下背部擴散到臀部，大腿外或後側，甚至延伸到小腿足背或足底部。

各種原因所造成的下背痛治療方式是以休息、藥物或復健為主，約百分之八十的人會有所改善，若無改善又有神經學上障礙及 X 光、脊髓攝影、電腦斷層攝影或磁振造影 (Myelogram、CT 或 MRI) 影像證據的支持確診病因，則可考慮接受手術治療。確實聽從醫師建議，尋求正確的診斷與治療，遠離疼痛、改善生活品質。