

力點。■Oscar指腰椎是支撐上半身重量的主要受



腰痛是現代人最常見的健康困擾之一，「閃到腰」不僅影響日常生活，更可能是長期積累的椎間盤問題。iCare物理治療及痛症中心的物理治療師陳嘉渝(Oscar)直言，要有效保護腰部不能依賴藥物或治療儀器，唯有強化核心肌群建立「保護圈」，分擔腰椎的壓力，才是解決腰痛的治本之法。

圖、文：郭思華
鳴謝：iCare物理治療及痛症中心

強化核心圈 根源防腰痛

腰椎是人體最脆弱的區域之一，當腰痛出現時往往讓人坐立難安，其成因主要為兩大類，其一是突發的急性拉傷，當關節囊或韌帶受損時，會產生類似「拗柴」扭傷的劇痛，導致背部肌肉因保護機制而無法發力；第二種則是當腰椎長期受壓，椎間盤向後突出壓迫神經，患者會感到腰部有東西「卡住」，痛楚甚至會延伸至臀部及腿部。

Oscar直言積累性的椎間盤問題比較棘手：「當人進化為雙足行走後，腰椎（尤其是第四、五節）成為支撐上半身重量的主要受力點。胸腔有肋骨保護，但腹腔卻僅靠肌肉支撐。如果這部分肌肉（如豎脊肌群與腹肌）力量不足，所有壓力都會直接由脊椎骨與椎間盤承擔。因此經常會出現包括脊髓神經受壓、骨刺、椎管狹窄，甚至是梨狀肌緊繃壓迫坐骨神經等症狀，引發典型的坐骨神經痛。」

他亦指藥物與儀器主要作用只是減輕炎症、放鬆肌肉並加速血液循環，但只能「治標不治本」。若要從根源修復結構性弱點，就必須強化自身的肌肉：「強健的腹肌與背肌就像天然的護腰，能分擔脊椎的壓力。其次則要避免『靜態受傷』，在搬動重物或從靜態突然轉身前都可保持微收腹狀態，令肌肉有活動的準備。」

對於經常「閃到腰」的患者，Oscar亦提醒：「受過傷的部位即使在康復後承受力仍會較弱，因此需要透過長期的伸展與強化運動來增加韌性，防止舊患復發。」

四大腰腹伸展與強化運動

上下伸展運動

坐在椅子邊緣，收起左腳，左手向下像要觸碰地面或腳踝，右手則掌心向天盡力向上推，保持10秒後換邊，交替進行共20次。這個動作能同時伸展左上背與右下腰的肌群，幫助平衡脊椎兩側的張力，對於有輕微脊椎側彎或長期單側用力的人特別有效。



抬腿強化腹肌

坐在椅子前半部，雙手撐住椅子兩側以保持穩定。收腹併攏雙腿慢慢抬起，離開地面約10至15厘米。抬腿時保持呼吸，維持3至5秒後慢慢放下，重複10至20次，進階可於前方放障礙物練習左右抬腿。這個動作能強化核心力量，為腰椎提供更好的支撐。



簡易坐式後橋

坐在椅子邊緣，雙手撐在身側，收緊腹部與臀部，慢慢將盆骨向前推，胸口微向上挺，視線保持平視或微斜上方，維持5秒後回到坐姿，重複5次。這個動作能抵消長期久坐導致的「圓肩駝背」與腰椎後突，幫助腰椎回復天然的生理弧度，惟需注意不要過度後仰。



眼鏡蛇式伸展

此動作可在床上或瑜伽墊上進行。趴下後雙手撐於肩膀兩側，慢慢將上半身撐起，視線保持看遠方。如果腰部感到太緊，手可以推前減小弧度。撐起時肩膀放鬆，不要聳肩，保持10秒後落下，重複10次。此動作能拉鬆腰部後方的豎脊肌群，讓前傾的椎間盤有機會復位，並強化背部支撐力。



長期靜態最高危 中央肥胖藏隱患



■辦公室工作長時間維持坐姿，易令腰部肌肉鬆弛。資料圖片

經常需要體力勞動的人很容易出現腰酸背痛，但Oscar直言長期處於靜態生活的人群風險更高，職業司機與辦公室文職人員更是兩大高風險族群。他又提醒中央肥胖容易增加腰椎壓力，必須注意避免埋下隱患。

職業司機與文職人員皆是長期維持單一姿勢工作，Oscar直言：「經常進行體力勞動的人，肌肉常處在活躍狀態，因此遇上突然的動作亦能及時作出保護，但長期維持坐姿的人群會令腹腔肌肉鬆弛無力，一旦突然需要搬重物、轉身倒車等

■職業司機長期維持同一姿勢，突然活動就容易受傷。資料圖片



等，未經熱身的肌肉無法及時支撐脊椎，就容易出現急性拉傷。」他又指中央肥胖者腹部脂肪過多，會使身體重心前移，增加腰椎的弧度與壓力，亦有機會伴隨肌肉萎縮，必須格外警惕腰部隱患。

iCare物理治療及痛症中心

地址：九龍尖沙咀彌敦道96號美敦大廈10樓A室

電話：21561909

email：icarephysiotherapy@gmail.com

網站：https://www.icaremedihk.com/