

腰椎滑脫要開刀嗎？3招運動有解

讚 171

分享



2017-10-25 12:02 經濟日報 記者吳秉鍇／即時報導

腰椎滑脫一定要開刀嗎？一名年約50歲的餐飲女服務生，因工作需要久站及搬重物，長期為腰部酸痛所困擾。就醫檢查後才發現是腰椎滑脫，好在尚未到需開刀的程度，經持續接受物理治療中，痠痛獲得改善。「活力得中山脊椎外科醫院」復健室徐佩萱物理治療師表示，平時可做三招運動，以放鬆腰椎減少壓迫，避免滑脫加劇，降低需要手術的可能性。

徐佩萱物理治療師表示，腰椎滑脫一般容易發生在久站、搬重物、腰椎反覆伸直或站姿不良的人身上。包括餐飲服務人員、清潔人員及物流司機等。以這位婦人而言，她的腰椎滑脫即發生於腰椎第四至第五節之間（L4-L5），只要久站，腰部即痠痛不已，有時還會影響工作。

推薦

當發生腰椎滑脫時，不少人都有疑問到底要不要開刀？徐佩萱物理治療師進一步表示，依程度可分為四期，通常第一、二期建議先以保守治療為主，如嚴重程度達到第三、四期，此時則須聽從醫師評估是否接受手術。

同時，徐佩萱還提供平時就可以做的三招運動，每天各三回合，避免滑脫加劇。

第一招【膝抱胸運動】：仰躺，雙膝彎曲，雙手抱膝至胸前，停留15秒，重複15次，為一回合。可放鬆腰椎，減少壓迫。



第一招【膝抱胸運動】

第二招【膜拜運動】：採跪姿，軀幹向下，雙手慢慢往前伸，**停留15秒**，重複15次，為一回合。可放鬆背部，舒緩緊繃肌肉。



新增回應……

Facebook 留言外掛程式




第二招【膜拜運動】

第三招【低弓箭步運動】：前弓箭步，後膝貼至地面，不要翹屁股，停留15秒，重複15次，為一回合。可伸展髂腰肌，避免滑脫加劇。



第三招【低弓箭步運動】

- 台灣人7成有口臭卻不自知？不想臭到別人就吃滿點吐息改善口腔菌叢擊退口臭吧！

Ads by  popIn

📌 腰椎滑脫・久站