



腰椎管狹窄症：可以做些甚麼

LUMBAR STENOSIS:  
What You Can Do

脊椎狹窄症是包圍神經的骨管道收窄。這可能是創傷的後遺症，也可能是正常的老化所造成。當收窄是在背部的下半截出現就是腰椎管狹窄症。這會對神經構成壓力，因而引起痛楚、麻痺，或令臀部、腿或腳無力。當腰背向後彎時，神經四周的空間收窄，會使癥狀惡化。向前彎時會造成多一點空間，可舒緩癥狀。要應對這些癥狀，可改變一些生活模式，再配合做一些如下列介紹日常伸展和強化體力的運動。



當癥狀在以下情況惡化:	就嘗試:
步行	使用步行棍、手杖或步行架
長時間站立	做骨盆傾斜 (撓起) 練習 (見第 5 頁) 或把腳放在橈子上
仰睡	睡時，在膝下墊 1 或 2 個枕頭
俯睡	在腹下墊 1 或 2 個枕頭
伸手過頭	做骨盆傾斜 (撓起) 練習 (見第 5 頁) 並且使用穩固的橈子，從而您不需伸遞過高

## 改變生活模式 Lifestyle changes

這些簡單的改變可以有所作為：

- 學習體動方法而不會對下腰背造成壓力。
- 經常轉換姿勢。
- 多一點坐下。
- 避免會引起痛楚的姿勢。
- 每天運動。
- 維持健康的體重。

## 應對急性發作的提示 TIPS FOR MANAGING FLARE-UPS

**冷敷或熱敷 Cold or heat**。每天幾次用冷或冰墊敷在背部 10 至 15 分鐘。謹記在皮膚和冷或冰墊之間放置一條薄毛巾以防紅疹或灼傷。如熱敷感覺舒服一點，可以依同樣方法去做。

**舒緩痛楚 Pain relief**。仰臥，屈雙膝。為舒適一點，可以在膝下放置 3 或 4 個枕頭。雙手按推大腿。維持 20 至 30 秒，重複做 3 至 5 次以舒緩痛楚。



**藥物 Medications**。如醫生處方了止痛藥，遵照指示服用。

### 帶氧運動 **Aerobic exercise**

這些運動可以改善耐力和循環。步行 (用步行棍)、在跑步機步行上斜、騎單車或在水中做運動都是很好的選擇。把活動分散在一星期內或甚至在一天內分小段時間去做。開始時每天做 3 次 10 分鐘的中度活動，每星期做 5 天。如可以，增加至每天做 60 分鐘，每星期做 5 天。假如日間坐得很多，可考慮在小休時去步行。

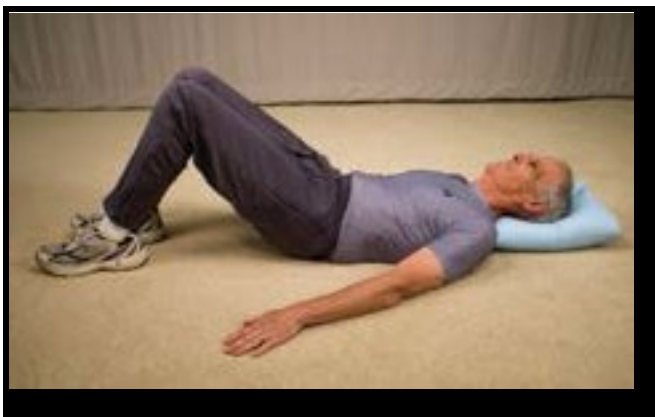
### 伸展和強化體力的運動

#### **Stretches and strengthening exercises**

遵隨著一個每天伸展和強化體力的擬定計劃去做以改善柔韌度和力量。

#### **躺臥式骨盆傾斜 (撻起) Pelvic tilt lying down**

仰臥，屈雙膝。背部平放在地上或床上，同時輕輕收緊腹部的肌肉。維持 5 至 10 秒和重複做 10 次。每天重複做 3 次或以上。



## 站立式骨盆傾斜 (撻起) *Pelvic tilt standing up*

站立時收緊腹肌和臀肌。微微扳平腰部。維持 5 至 10 秒和重複做 10 次。每天重複做 3 次或以上。



正常站立時



站立時骨盆傾斜 (撻起)

## 單膝及雙膝貼胸 *Single and double knee to chest*

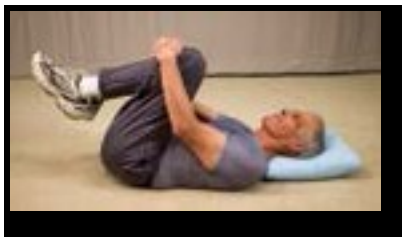
仰臥。用雙手或毛巾或帶把單膝或雙膝拉向胸口。維持 30 至 60 秒，重複做 2 次。收緊腹部肌肉，然後慢慢將腿逐一放下。



不用毛巾單膝貼胸



用毛巾單膝貼胸



不用毛巾雙膝貼胸



用毛巾雙膝貼胸

## 相稱式強化臀肌 / 腹肌

### **Isometric gluteal/abdominal strengthening**

仰臥，屈雙膝。輕輕收緊腹部肌肉。維持 5 至 10 秒，重複做 10 次。輕輕收緊臀部肌肉。維持 5 至 10 秒，重複做 10 次。每天做 3 次或以上。



## 臀部和大腿伸展 **Hip and thigh stretch**

站立，將一隻腳放在身後的椅子上。擠緊臀部肌肉以保護背部。您應該感覺到大腿前方拉緊。維持 30 至 60 秒和重複做 2 次。轉換姿勢：跪在地上。



站立式



跪下式

任何時候您覺得需要緊急護理，請致電 **911**。例如：

- 大小便失禁。
- 突然無法走路或站立。
- 雙腿突然無力或麻痺。

假如有以下情形，**立刻通知醫生**或尋求即時醫療護理：

- 出現新的痛楚、麻痺、刺痛或無力，特別是在臀 / 生殖器 / 肛門的位置。
- 新出現或惡化的背痛，並且有發燒、小便刺痛或其它尿路感染的跡象。

## 其它資源 **Other resources**

- 進入我們的網站 [kp.org](http://kp.org) 可搜尋健康及藥物百科全書、互動程式、健康講座、及其它更多的資料。
- 當您的背部好轉時，登入 [kp.org/my doctor](http://kp.org/my-doctor) 瀏覽您醫生或物理治療師的主頁，點擊 **Healthy Living Resources** 選擇 **videos** (錄像)，然後選擇 **Spine Care Exercise Videos** (脊椎護理運動錄像)。
- 聯絡您的凱薩醫療機構健康教育中心或部門查詢更多健康資訊、活動和其它資源。
- 假如受到伴侶或配偶虐待、傷害或威脅，可以對您的健康造成嚴重影響，可以尋求援助。請致電 **1-800-799-7233 National Domestic Violence Hotline** (全國家庭暴力協會熱線) 或登入 [ndvh.org](http://ndvh.org)。



如依建議的運動去做而癥狀增加，或出現麻痺、刺痛或痛楚蔓延等新癥狀，請向您的物理治療師或醫生查詢。本資訊並非用作診斷病況或取代醫生或其他醫護專業人員給予的醫學意見或護理。假如閣下有持續的健康問題，或有其它疑問，請向醫生查詢。如對您的藥物有疑問或需要更多資訊，請向您的藥劑師查詢。凱薩醫療機構並不背書文中提及的藥物或產品。文中列出的任何商品名稱僅為易於辨認而已。

© 2009, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Regional Health Education and Physical Therapy.  
010526-030 (Revised 3/15) R.L. 6.1