



長期姿勢不良，小心椎間盤突出！

12
2024

- ▶ 日常預防更重要
- ▶ 哪些職業要注意？

職安e訊

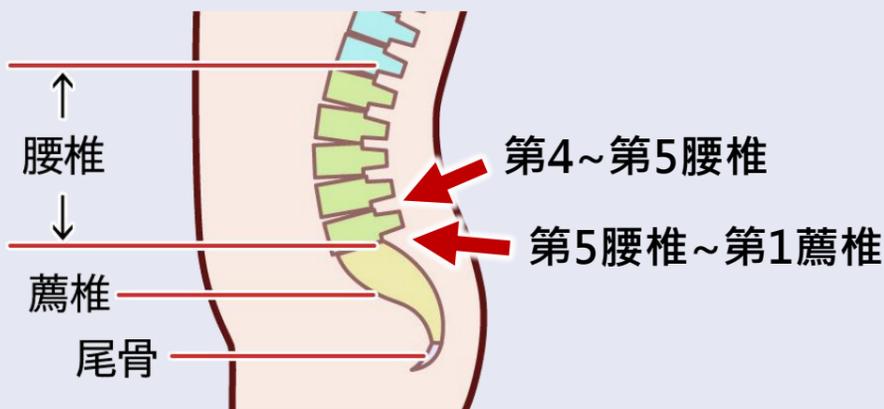
何謂椎間盤突出？

中樞神經包括腦與脊髓，腦被堅固的顱骨所保護著，長長的脊髓則被背部一節節的『**脊椎骨**』所保護。脊椎骨與脊椎骨之間有**軟骨**充當緩衝墊，這種軟骨就稱為「**椎間盤**」。如果椎間盤**變形**、**移位**或**破裂**就會壓迫到附近的脊髓與脊神經，這就是「椎間盤突出」。



好發位置

大約有 90% 的機率會發生在**第 4~第 5 腰椎**及**第 5 腰椎~第 1 薦椎**關節，主要是因為這兩處是腰椎中**活動性最大**的關節，而活動性越大其損壞的機會就越高。



成因

外傷 摔倒、撞擊	長期姿勢不良	過度勞動提重物
肥胖 體重過重、腰椎承受的壓力增大	年齡 好發於 35-50 歲的成年人	遺傳因子 若家中長輩年輕時有椎間盤突出的家族史，好發的機會也較高

症狀

通常會出現下背部疼痛、僵硬，腿部肌肉痙攣、坐骨神經痛、腿痛等症狀；有時併有脊椎側彎的問題。



預防方式

- 做任何姿勢或動作時均要**保持下背部挺直**，避免彎腰駝背及趴睡。
- 舉物或搬運物品時，注意身體力學以**減少下背部承受之壓力**。
- 勿維持長時間的姿勢與動作**，如低頭玩手機或坐在辦公桌前。
- 避免睡軟床**，床墊以不會讓腰部下陷 3 公分為原則。
- 平臥時膝下墊一個枕頭，側臥時兩膝微彎且中間夾一個枕頭。
- 下床時先翻成側臥**，將身體移至床緣，用雙手將上半身撐起坐好再下床。
- 鞋跟以 2~3 公分**之高度最為理想。
- 宜用直背硬椅**，若需久坐可置一坐墊支持臀部。
- 長途搭車時應**經常下車休息**，四處走動一下。
- 注意周遭環境，**避免滑倒跌坐在地上**。
- 加強核心肌肉訓練**，增加腰部肌群的力量。
- 維持適當的體重**，避免過胖。
理想體重：男性(身高-80)x0.7±10%
女性(身高-70)x0.6±10%

哪些職業有較高的潛在風險？

(一)經常重複搬抬重物或極度彎腰工作的職業：

- 礦工、石作工、石雕工
- 建築工、模板工、鋼筋混凝土工、水泥工、砌磚牆工
- 環保人員、垃圾清潔工
- 搬運工(如在碼頭、倉庫、機場等場所)
- 送貨員(如送瓦斯、傢俱等)
- 倉儲、物流業者
- 屠宰工
- 護理人員(包括護理師、護佐、看護、照顧服務員)
- 農民、漁民、林業工作者
- 其他類似性質的行業



(二)暴露於全身垂直振動的職業

- 大卡車、水泥車、預拌混凝土車、貨櫃車、聯結車、重型推土機、壓路機、起重機以及堆高機的駕駛。
- 火車司機；摩托車駕駛。
- 農場工人(操作曳引機、收割機、耕耘機)。
- 飛機和直升機飛行員。
- 其他類似性質的行業。



博仁綜合醫院 | 職安部 關心您

椎間盤突出是由於脊椎長期受力過大，導致軟骨退化、突出，壓迫神經和肌肉，造成肩頸、下背疼痛，以及肢體酸痛和麻木，而外傷及久坐久站是主要致病因素。**大約 80% 的患者可通過藥物和復健改善**，若藥物和復健治療 6 週至 3 個月無效，或出現大小便失禁及四肢無力等症狀，則應考慮手術減壓。除了在工作及生活上儘可能保持正確的姿勢外，出現相關症狀時，請務必即時尋求專業的協助哦！