



自我評估腰痛原因 三項伸展運動有助平衡腰肌

腰痛是都市人常見的脊椎健康問題，引致腰痛的原因很多，但其中最常見的就是肌肉不平衡所帶來的腰痛。甚麼是肌肉不平衡？它對脊椎可有甚麼影響？

人體的腰部必須依靠兩組肌肉來作平衡，但如果我們經常用某一組肌肉來借力，這組肌肉便會鍛煉過強，過強的一組會增加肌肉的拉力和緊強度，引致關節、韌帶及肌腱產生問題，再令周邊神經過度受壓而產生腰痛。

四項因素引致腰部肌肉失衡

引致肌肉不平衡的原因眾多，主要可分以下四項：

意外受傷

一些突如其來的拉力令身體肌肉受傷，例如跌傷、運動創傷、提重令肌肉或韌帶撕裂等。

活動不足

一般我們沒有或只有極少程度活動的時間，每天約有14至17小時之久。長時間坐着或站立，只會令腰部肌肉由最初的緊張繼而僵硬、衰弱無力。這會影響血液循環令受傷的肌肉無法快速癒合，也會使人經常感覺疲倦。

不正確姿勢

如果肌肉受傷又加上姿勢不正確會令腰痛的情況加劇，繼續加深肌肉不平衡的現象。

過分運動

一般人遇上腰痛的時候，第一個想法通常是趕緊去做伸展運動，於是他們設法上網尋找相關資料，希望能改善腰痛的情況。但原來這樣的方法反而有機會做錯運動令腰痛的情況變本加

厲。因為不少人在未確定腰痛成因下，往往鍛煉到過分緊張的肌肉（過強的一方肌肉），令這一部分的肌肉愈練愈強，相對上另一邊原本較弱的肌肉卻變得愈來愈弱。如此這般腰痛不但沒有改善，反而加重疼痛的程度。

自我評估釐清腰痛成因

如何評估自己可有腰痛的問題或問題的嚴重性呢？以下三項，分別是評估盤骨傾前的狀況、盤骨傾後的狀況和盤骨高低，是自我評估腰痛的有效方法。

評估盤骨傾前的狀況

對着鏡子，觀察自己是否有以下的情況出現。



圖一：正常站立的盤骨姿勢。

圖二：站立時盤骨傾前，腰椎弧度增加。

再測試以下兩組肌肉的伸張力，注意兩邊都要測試。



圖三：單腳屈膝拉後，測試前腿肌肉是否拉緊。

圖四：大腿向後壓，測試前腿肌肉是否拉緊。

如有上述的情況出現，便要多做圖三、圖四的伸展運動。

評估盤骨傾後的狀況

對着鏡子，觀察自己的盤骨有否向後傾。

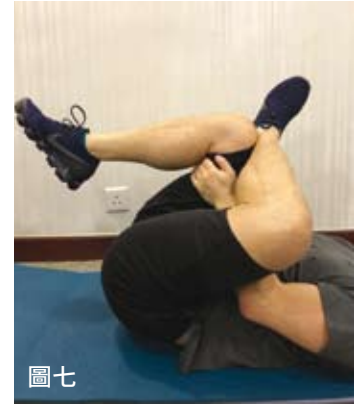


圖五：盤骨傾後。

以下測試兩組肌肉的伸張力，應兩邊都測試。



圖六



圖七

圖六：單腳屈膝向上，測試能否提高至盤骨以上。

圖七：右腳屈膝，左腿屈膝後放右腿上，雙手放右膝向胸前拉，測試臀肌有否拉緊。

如有上述的情況出現，便要多做圖六、圖七的伸展運動。

盤骨高低評估

對着鏡子，觀察自己的盤骨是否一邊高一邊低。

圖八：右邊盤骨高過左邊。



圖八

以下測試兩組肌肉的伸張力，應兩邊都測試。

圖九：坐在椅上，上身向左傾，測試是否感覺肌肉拉扯不能彎腰。

如有上述的情況出現，便要多做圖九的伸展運動。



圖九

*如對脊骨神經科有任何查詢，請瀏覽www.drbackpain.com.hk / www.drmattywong.com 或致電2804 6813。

(本文照片由王鳳恩脊醫提供)