



談腰椎損傷

脊髓約 46 cm 長，是人體的通訊幹線，如果脊椎受傷了，很可能就要在輪椅上度過餘生囉！腰椎損傷主要原因為 1) 交通事故、2) 高處跌下、3) 暴力直接傷害、或 4) 施力不當等。

症狀

- 突然下背部劇痛
- 小腿及足背外感覺異常 (酸、麻、刺、痛)
- 無法彎腰
- 大小便失禁
- 下肢癱瘓

治療

- 臥床休息
- 服用止痛劑、肌肉鬆弛劑，熱敷
- 復健治療、穿戴背架

若以上項目無法解除症狀，則需考慮手術治療。

預防方法：維持正確姿勢

- 勿從椅子上前傾去拿前方物品；撿東西時要屈膝蹲下，勿彎腰
- 勿搬重物
- 勿將身體彎曲成蝦米狀睡覺
- 不要長時間彎腰坐著
- 走路保持平直
- 少穿高跟鞋

結論

預防勝於治療，只要稍微了解腰椎，平時維持良好的姿勢，為腰椎著想，腰椎就會忠心地為我們服務，也可免除背痛。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機5034
HE-20053