

## 坐骨神經痛護理指導

坐骨神經痛常開始於臀部，下至小腿肚或足底。坐骨神經是由第四、第五腰椎神經及第一、第二和第三薦椎神經所構成。當坐骨神經受到壓迫時，疼痛或酸麻會從下背部沿著受壓迫的神經走向、牽引至臀部、大腿（外側或內側）、小腿（後側、前外側或前內側）、足背或腳底，就會造成坐骨神經痛。它可能只發生在單腳，也可能兩腳均有症狀。往往因站立或行走而加劇，但坐下或躺下則疼痛緩解。

### 一、預防與保健：

1. 撿拾物品或搬重物時，記得先蹲下，將物品置於兩腿之間，然後以雙手抓好，背部挺直後再用腿力撐起。
2. 咳嗽、打噴嚏等動作應注意姿勢。
3. 切記勿坐矮板凳或軟而低的沙發。長期坐著工作的上班族、司機或學生，最好在背部加一個靠墊。
4. 如需長時間站立時，可在腳下放置小板凳供兩腳輪流踩放。
5. 起床時先翻身成側睡狀，然後慢慢將雙腿移至床緣，一邊將腳放下，一邊用手將身體撐起。切勿眼睛一張開，就急著翻身起床，如此才能減少腰部受力。
6. 站姿、坐姿、睡姿、搬東西的姿勢都要從日常生活中養成良好的正確習慣。

### 二、注意事項：

1. 儘量避免提重物，避免激烈腰部運動。
2. 平時坐姿、站姿要端正，坐姿時身體盡量要放在臀部上，而不是尾椎上，勿翹二郎腿，疼痛時應儘量臥床休息。
3. 避免穿高跟的鞋子，應穿柔軟的平底鞋。
4. 不適合太過柔軟的彈簧床，適合加上墊子的硬板床或榻榻米。仰睡時，在膝部以下墊高約一個枕頭或一床棉被的高度。
5. 多吃蔬果，以避免便秘。
6. 病情較重者，平時可穿上束腹或背架以保護腰部。

### 三、簡單的伸展運動：

1. 伸展小腿肌肉(症狀適用腳跟很緊，小腿明顯酸痛)：

坐在床上，背靠牆，雙手握住一條長毛巾，並勾住腳底板，向後拉，膝蓋不要彎曲，拉到有酸酸的感覺，不要有疼痛感，持續 10-15 秒，兩邊各作 15-20 下。

2. 伸展梨狀肌(症狀適用臀部附近的酸痛)：

伸展右邊梨狀肌，平躺且雙手抱膝，要彎曲大於 90 度，將右腳跨過左膝，雙手抱右膝往左上方拉(朝左肩方向)，拉到有酸酸的感覺，不要有疼痛感，持續 10-15 秒，兩邊各作 15-20 下。

3. 伸展大腿後側肌群(症狀適用坐骨神經引起的酸痛，以及神經根壓迫的症狀)：

平躺，雙手握住一條長毛巾，並勾住腳底板，向上將大腿拉直，注意膝蓋不要彎曲，持續 10-15 秒，兩邊各作 15-20 下。

4. 伸展髂腰肌(症狀適用下背酸痛)：

有時長期下背痛會造成下腹部前側肌肉萎縮、緊繃，此運動可以使腰部的力學結構恢復正常。以手扶桌邊，兩腳一前一後，前弓後箭，依個人忍受度，可以加大弓箭步的距離，注意腰要挺直。拉到有酸酸的感覺，不要有疼痛感，持續 10-15 秒，兩邊各作 15-20 下。

5. 伸展腰部側肌群(有膝蓋疾病者不要做此運動)：

伸展右邊肌群，跪在床上，身體屈曲向前伸展，雙手置床上，向左側彎曲，拉到有酸酸的感覺，不要有疼痛感，持續 10-15 秒，兩邊各作 15-20 下。

6. 腰部脊椎運動(症狀適用椎間盤突出病人，其他如脊椎滑脫勿做)：

類似伏地挺身，注意只要撐起上半身即可下腰部緊貼床面，配合呼吸韻律，上下起伏 20-30 下，不要有疼痛感。

7. 腰部肌力訓練：

預備動作：採貓拱背式跪姿，雙手雙膝於床上，將腰部拱起身體慢慢向前傾，注意腰部不要下陷，盡量維持一個平面。在身體極限時，可以撐個 7-10 秒，再慢慢回來預備動作，持續作 15-30 下。

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機