



閃到腰別亂按！ 正確處置 & 預防重點

文／骨科部 主治醫師 李翎溢

什麼是閃到腰？

「閃到腰」指的是腰部的肌肉或韌帶受到拉扯緊繃或撕裂傷，是十分常見需要就醫治療的傷害。

常見於跌倒、突然扭轉腰部或是腰部突然改變彎曲角度，都有可能造成腰部肌肉或韌帶受傷，有以下情形時容易產生閃到腰的狀況：

- 1 下背部過度彎曲。
- 2 體重過重。
- 3 背部肌肉無力或萎縮。
- 4 運動：如舉重、足球等。

四種症狀及診斷

- 1 當移動或改變姿勢時劇烈疼痛。
- 2 肌肉痙攣。
- 3 漸少關節功能與活動，如走路、彎腰、站直。
- 4 受傷時有些人會覺得腰部有撕裂的感覺。

在診斷方面，病史詢問如受傷當下發生的原因、腰痛的症狀、疼痛的範圍，理學檢查中有沒有神經痛，如坐骨神經痛或大小腿疼痛？有沒有下肢無力？如果是嚴重疼痛、神經痛或下肢無力，需進行相關檢查如X光及核磁共振，排除脊椎骨折或神經壓迫症如椎間盤突出。

如何治療？可分為兩階段：

第1階段

治療目標為減輕疼痛及痙攣，包括休息，前24到48小時冰敷及加壓，可根據醫師建議使用消炎止痛藥緩解疼痛。

第2階段

24到48小時後，疼痛稍緩解即可逐步恢復正常活動，需留意的是，過度臥床休息可能會延長症狀及延長恢復的時間。大部分的人，大約兩周的時間都可恢復正常。

如何減少閃到腰的突發狀況？

- ① 正常飲食，讓自己的肌肉及骨頭強壯。
- ② 避免體重過重，減少下背部的壓力。
- ③ 規律運動，包括伸展有助於背部的關節及肌肉柔軟而有彈性。
- ④ 避免跌倒。
- ⑤ 正確的坐姿、站姿。
- ⑥ 避免吸菸，因為吸菸會影響肌肉的血液循環。🚭



參考資料

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/10265-back-strains-and-sprains>