

# 關於椎管狹窄的信息 走路時腰酸背痛？

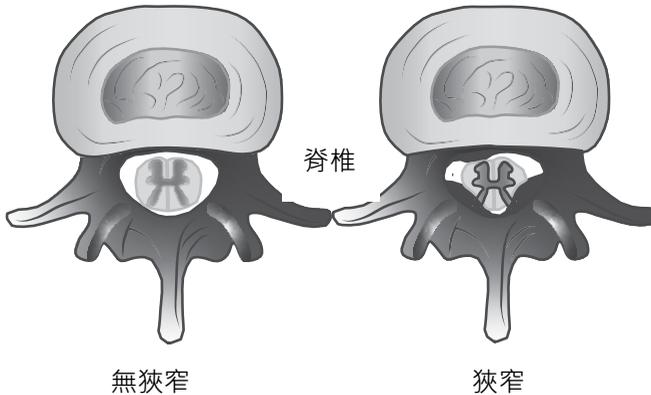


# 腰椎管狹窄症

## 什麼是椎管狹窄？

椎管狹窄是一個醫學術語，指背部神經所在的空間變窄。這種狹窄是衰老過程的正常部份，不一定會引起症狀。事實上，很多人都有這種類型的狹窄，但沒有任何症狀。有時，這種狹窄會導致流向神經的血流減少。這稱為神經源性跛行 - 醫學術語，指神經得不到足夠的血流。當你的脊柱處於某些姿勢（例如長時間站立）時，這種血流量減少更容易發生。缺乏流向神經的血液會使它們酸痛，這可能會給你的腿部帶來疼痛、麻木和/或刺痛感。

椎管狹窄是指椎管變窄



## 這通常的症狀是什麼？

人們描述的最常見症狀是腿部疼痛，伴有或不伴有背痛。這種疼痛通常在直立姿勢，例如站立或行走一段時間後出現。這些症狀通常在稍微彎腰的姿勢下感覺會好一些，例如坐著、踩單車或推手推車時。這是因為較直立的姿勢會減少流向神經的血液（因為神經變窄），而向前彎腰可以讓血液更好地流向神經。

## 有什麼辦法可以幫助解決這個問題嗎？

這種情況無害，但往往會影響你的生活質量。有多種方法可以緩解背部和腿部疼痛，你的物理治療師可以與你討論這些不同的選擇。

研究表明，定期進行一些鍛煉可以顯著改善症狀。事實上，在許多情況下，這些練習所帶來的改善與椎管狹窄手術一樣有幫助。你的物理治療師給你這本小冊子，因為有證據表明，除了練習之外，更好地了解導致你疼痛的原因以及如何控制疼痛將有助於你在減輕的疼痛的同時，重新開始做你喜歡做的事情。

## 我應該擔心什麼嗎？

椎管狹窄通常不會引起任何嚴重問題。任何背部或腿部疼痛的人都應該注意一些症狀。這些是：

- 你的膀胱或腸道功能出現新的變化（意外、不得不突然衝向廁所、不確定自己是否已完全排空膀胱）。
- 性功能的新變化。
- 感覺直腸或生殖器區域的能力下降（可能無法感覺到屁或便便的差異，或者在擦拭皮膚上衛生紙時感覺改變，例如刺痛或針刺感）。
- 體重突然大量下降、原因不明。
- 新出現的盜汗（一夜醒來，渾身大汗淋漓）。

如果你出現前 3 種症狀中的任何一種，應該前往當地的急診室。

如果你出現後兩種症狀中的任何一種，你應該諮詢你的全科醫生

(GP)。如果你不確定自己是否出現任何這些症狀，你應該與你的

全科醫生、物理治療師討論，或致電NHS 24小時服務熱線111。

# 鍛煉計劃

## 1. 彎曲練習 – 盡可能從 1 級進展到 4 級

### 第 1 級 - 骨盆傾斜

仰臥在平坦、穩定的表面上。彎曲膝蓋，使雙腳平放在地面上。想像你正在輕輕地將脊椎底部抬向天花板，然後慢慢地將骨盆向後傾斜。當你這樣做時，你應該把背部拉到地板上。目標是保持 20 秒並重複 \_\_\_\_ 次。



### 第 2 級 - 膝蓋到胸前

仰臥，腰部放鬆。慢慢地將一個膝蓋拉向胸口，然後再將另一個膝蓋伸向胸口，用雙手從膝蓋後面拉動，以獲得盡可能大的彎曲度。目標是保持 10 秒。慢慢放鬆雙腳，每次一隻腳回到起始位置。重複 \_\_\_\_ 次。



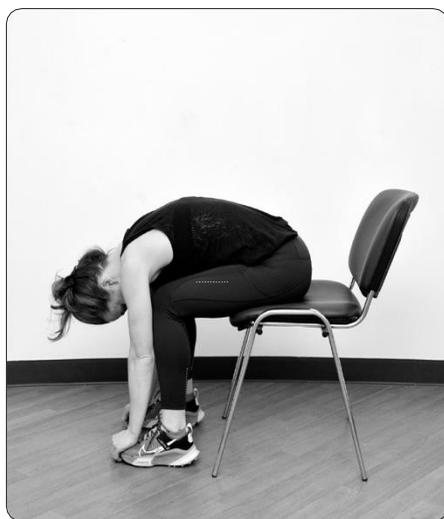
### 第 3 級 - 手和膝蓋 ( 怒貓式到兒童式姿勢 )

將雙手和雙膝放在穩定的表面上，擺成桌子的姿勢。放鬆，然後慢慢將脊椎向上抬起，直到感覺舒服為止。然後當你呼氣時，慢慢地下沉臀部，向後踮起腳跟上。保持 10 秒，然後回到起始位置。重複 \_\_\_\_ 次。



### 第 4 級 - 坐姿前屈

坐在穩固的椅子上，雙腳着地。慢慢地向前彎曲到地板上，彎到你感覺力所能及。保持 5 秒，然後慢慢地回到起始位置。重複 \_\_ 次。



## 2. 有氧運動

每天進行20分鐘的有氧運動。這種運動會讓你有點發熱、流汗、喘息。首先，你會發現爬樓梯或踩單車等向前彎腰的運動會更容易，因此你應該從 20 分鐘這種舒適的運動開始。當你開始感覺更舒適時，你應該開始減少彎曲前傾運動，並逐漸增加一些在平坦表面上的行走。繼續增加更多的步行，直到你步行20分鐘。



### 3. 下肢強化 (全部4個練習)

#### 側抬腿

側臥。將腿向上抬起，離地約一英尺左右，確保腳稍微在身後一點。保持5秒，然後慢慢放下腿。重複 \_\_\_ 次。



#### 橋式

仰臥，膝蓋彎曲，使雙腳平放在地面上。慢慢收緊腹部肌肉，使背部平直。然後慢慢抬起臀部，盡量抬高。目標是讓臀部、膝蓋和腳踝成一條直線。

保持 \_\_\_ 秒。重複 \_\_\_ 次。



#### 膝關節伸展

坐著時，一次慢慢伸出一條腿。

保持拉直姿勢 \_\_\_ 秒。

重複 \_\_\_ 次。



## 深蹲

站立時，膝蓋彎曲一半，就像要坐在椅子上一樣，雙腳平放在地板上，保持幾秒鐘。然後慢慢伸直雙腿。如果需要，請抓住穩定的表面。重複 \_\_\_ 次。



## 4. 下肢拉伸 (皆拉伸)

### 腿筋拉伸

仰臥，然後慢慢將一隻膝蓋拉到胸口。

抓住膝蓋後面，慢慢伸直膝蓋。

保持 \_\_\_ 秒。重複 \_\_\_ 次。



## 5. 髖屈肌拉伸

仰臥，將一隻膝蓋拉到胸口，同時將另一條腿輕輕放在床邊。  
保持\_\_\_ 秒。重複\_\_\_次。



或者你可以跪成弓箭步姿勢，將臀部收至身下。保持\_\_\_ 秒。  
重複\_\_\_次。



在所有練習中，請確保你保持放鬆 - 需要時使用枕頭以保舒適....  
並記住呼吸。

# 外出時控制疼痛的秘訣!

1. 如果前彎有助於緩解背部和腿部疼痛，請嘗試向前彎。當疼痛出現時，為什麼不嘗試停下來靠在柵欄上或坐在長凳上幾分鐘，直到疼痛再次消退？
2. 走路時臀部傾斜 - 通過將臀部收至下方，可以使背部處於更開放的位置有利於血液流動，並且通常會減輕走路或站立時的疼痛。
3. 請記住，一般運動和臀部的位置可以有效緩解疼痛。
4. 使用止痛藥！請記住，止痛藥通常需要很短的時間就能發揮作用，因此你應該在散步前足夠的時間內服用。
5. 考慮減肥。這通常有助於改變脊椎的力學結構並減少脊椎的負荷。

椎管狹窄的狀況無害，但會對你的生活品質產生重大影響。雖然這些練習可以幫助許多人控制疼痛症狀，但並不能幫助每個人。如果在嘗試了這些練習後，由於持續且嚴重的腿部症狀，你的行走仍然受限，那麼你下背部手術可能會有所幫助。如果需要考慮手術，可以轉診至骨科或神經外科可能是合適的

**感謝 Claire MacKelvie 和 Becky Dumphey 對本傳單原始版本的貢獻。**

想要更多資訊嗎？查看以下連結 ...

🌐 <http://www.back.com/back-pain/conditions/lumbar-spinal-stenosis/index.htm>

🌐 <http://www.csp.org.uk/publications/10-things-you-need-know-about-your-back>



# 肌肉骨骼

# 物理治療

請放心地告訴我們你在我們這裏的經歷。



1

打開手機上  
的照片

2

懸停在二維  
碼上

3

打開調查

4

告訴我們  
你的想法