



World
PT Day
2024

下背痛：概述

#1

下背痛在全球是導致失能的主要原因

在2020年，有

6.19 億

人有過下背痛的問題，即每13人中就有1人

代表比1990年增加了

60% ↑

至2050年，下背痛病例預計會增加至

8.43 億



下背痛很常見

在任何年紀都可能會有下背痛的問題，幾乎每個人都會在一生中的某個時候有過下背痛，值得慶幸的是，只有少數人的下背痛會慢性化（持續超過3個月）。



什麼是造成下背痛的原因？

90% 的下背痛是非特異性的，這意味著無法找到導致下背痛的特定結構（例如：關節、肌肉、韌帶、椎間盤），也不是由嚴重或特定的潛在疾病引起的。

下背痛通常是由多因素合併所引起，即使是最好的影像學檢查（如X光或核磁共振）也無法確認大部分慢性下背痛的明確原因。

一旦您的醫師或物理治療師為您進行了檢查，他們應能找出少數需要影像學檢查的下背痛患者。



何時需因下背痛尋求醫療協助

許多下背痛患者只需一些治療或無需治療即可康復。但是，如果以下情況發生，您應該諮詢您的物理治療師或醫師：

- 在2-3週後您的疼痛仍沒有減輕或變得更嚴重，或導致您無法進行正常活動
- 在6週後，即使您仍然可以進行正常活動，但疼痛仍保持不變

怎樣的狀況代表您的下背痛是嚴重的？

以下症狀非常罕見，但如果您出現其中任何症狀，您應該聯絡醫師：

- 膀胱和/或腸道症狀，例如排尿困難
- 性功能受損，例如性行為時感覺喪失
- 喪失腿部的感覺和力量
- 背痛時也感到其他不適，例如發燒
- 您已超過50歲，有癌症病史，感覺不舒服，且出現無明顯原因的疼痛

如果您曾發生像跌倒或意外而導致創傷，您也應該求醫療建議

哪些治療可以改善下背痛？

物理治療師是處理下背痛的專家，並能依您的需求提供量身訂做的治療。您的治療可能包括以下項目的組合：



衛教以了解如何處理您的疼痛



生活方式上的指導，包括身體活動、壓力和睡眠的建議



物理治療師監督下的運動，以改善您的肌力並恢復身體活動



簡單的止痛藥，如非類固醇抗發炎藥

為什麼要尋求協助？

慢性下背痛會嚴重影響您的生活品質，並與其他健康狀況相關。您患有下背痛的時間越長，您越有可能感覺您能做的事情受到限制。尋求協助可以幫助您控制疼痛並回復您的日常活動。

在復健所能改善的健康問題中，下背痛是最多人能受益的。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

九月八日

www.world.physio/wptday