**背痛教室BACK SCHOOL**

　　何先生是一位工程師，經常久坐使用電腦，ㄧ年前開始感到腰不舒服，背部肌肉緊繃，導致他無法專心工作，有時候甚至影響睡眠品質。在這段期間內陸續至復健科接受熱敷、電療，症狀雖然獲得緩解，但下背痛的問題仍反覆發作，令他非常困擾，經由復健科醫師診斷後，建議他尋求物理治療師的協助，經過物理治療師的指導後，何先生學習到如何放鬆背部肌肉、正確使用核心肌群，使得他生活品質獲得改善。

　　其實85%的人在一生中都經歷過下背痛，症狀輕者為肌肉緊繃，嚴重者可能引起腰臀部疼痛、下肢麻木甚至無法行走。然而，大部份下背痛的問題可能是因為日常生活或工作時，長期不當的姿勢及用力、缺乏運動習慣或核心肌肉力量不足有關。下背痛病人往往因為疼痛而不敢運動，造成脊椎旁肌肉血液循環差而僵硬，惡性循環下，導致脊椎活動度下降，背部、腹部及下肢肌力出現萎縮無力的狀況，症狀持續久了可能就永遠無法改善。

　　下背痛的病人到復健科接受物理治療時，多為熱敷、腰部牽引和電療，雖然可以緩解症狀，但無法根本解決背痛問題。因此，物理治療師們與復健科醫師設計了一系列課程，透過學員主動參與並配合物理治療師安排動、靜態課程，讓您獲得下背痛知識及運動技巧，內容包含急性疼痛自我處理、伸展放鬆技巧、核心肌群訓練，重新認識疼痛、開立運動處方與功能評量。歡迎有興趣者至復健科門診評估。