

談腰骨痛 生產前後

□ 金德維脊醫



還

有半年便踏入公元二千年，各地正密鑼緊鼓籌備各式各樣的慶祝活動，廠商加緊生產紀念品，不少夫婦亦興致勃勃，希望製造千禧年BB，為小孩子的生命增添意義。一些報章雜誌甚至計算出製造千禧BB的良辰吉日，讓嬰兒可以在元旦日出生。相信不少家庭期待千禧年來臨的同時，也正期待小生命的誕生。

懷有千禧BB的婦女應開始面對懷孕期間的不適及苦處。脊痛是孕婦在生產前後期間常見的問題，而在產前腰痛的孕婦當中，大約有三分之二的人在產後仍持續腰痛的困擾。孕婦生產前後還會出現腰痛，以下將會列出主要的因由。

女性較易患腰骨痛

由於身體結構不同，女性比男性較易患腰脊痛。女性在懷孕期間會經歷很多生理的改變，即使非懷孕，很多女性在月經前都會有腰痛問題，這是由於子宮在月經來時充血，刺激子宮神經，並透過反射傳至腰部。此外，很多婦女病都會引致腰背痛，如子宮內膜炎、子宮癌、子宮後屈、流產及荷爾蒙分泌失調等。生理結構的差異令女士有較多機會出現腰背痛，此外，生活上的不良習慣亦會增加腰痛的出現。

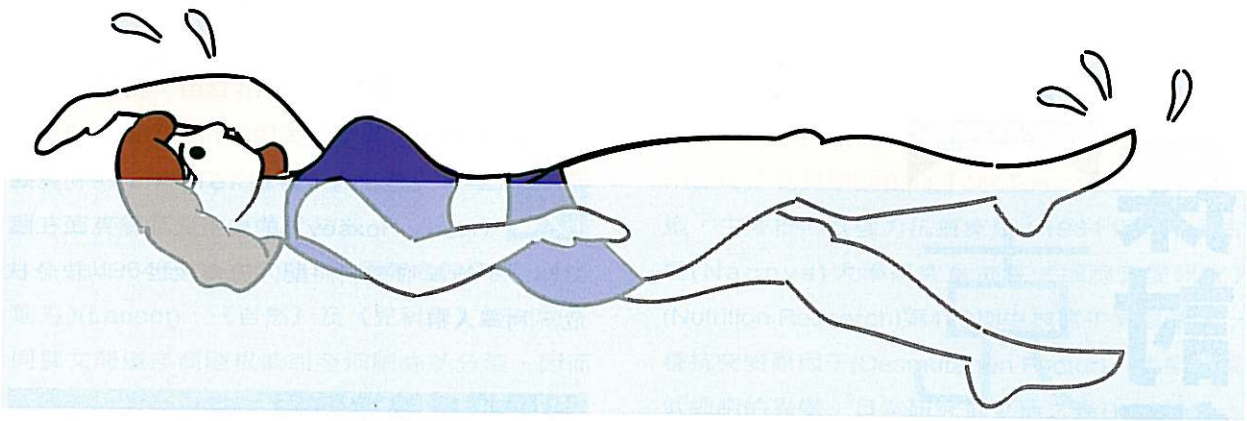
不良姿態及生活習慣

腰背結構複雜，由多組椎骨和軟組織組成。俯身拾東西、彎腰取物、彎着身子久坐及久站等不良姿勢；或長時間工作和缺乏休息都會令腰部肌肉緊張。緊張的肌肉會縮短，正常的肌肉便相對拉長，使肌肉及韌帶失去平衡，引起不適。痛楚通常在一兩日內消失，但若情況重覆持續，腰肌及腰部韌帶得不到舒緩和放鬆，最終會引致受傷。本來運動可以增加肌肉的柔韌度，保持肌肉及韌帶的彈性，也可以保持骨骼關節的活動功能以及軟組織的活動能力；不過很多孕婦平時缺乏運動，加上懷孕時內分泌出現變化令已經受傷的關節及韌帶的情況惡化，以致更容易疲倦，甚至疼痛大增。

體重增加造成負荷

婦女在懷孕期間體重不斷增加、身體重心及荷爾蒙分泌改變，都是各類痛症和不適的成因。生產後，婦女的身體一時未能恢復，加上疲倦及照顧嬰兒時姿勢不良，都會令背痛持續。

孕婦腰背痛的成因還有很多。懷孕期間，孕



婦的體重會增加25磅至35磅，新增的重量都集中在孕婦的腹部，使整個人的重心前傾。孕婦的腰椎弧度會大大增加以平衡身體，身體的重量便由椎體轉移至腰椎的小關節，使小關節的負荷和壓力大增，引致腰痛。另外，腰椎和盤骨附近的肌肉要承受胎兒和羊水的重量和壓力，容易疲倦和出現痠痛。隨着胎兒和胎盤的長大及羊水的增加，疲倦和痠痛的情況會更明顯。

弛緩素的出現

妊娠期分泌的弛緩素會使盆骨韌帶鬆弛，此外，懷孕婦女的骶髂關節及恥骨關節附近的韌帶，在懷孕時會因鬆弛而變得不穩定，大大增加互相磨擦的機會，引致疼痛，尤其走路時更會造成嚴重的疼痛。

孕婦在懷孕期最後3個月會產生弛緩素，令韌帶充血及鬆弛，增加盤骨的移動，預備生產時關節可以擴張。不過，這會令關節承受的壓力增加及容易繃緊，加上體重增加，身體重心前移，受傷的機會大大增加。這些改變增加骶骨移位的機會，本來骶髂關節及韌帶可以限制骶骨的活動，但關節及韌帶已變得鬆弛，大大減低效用。

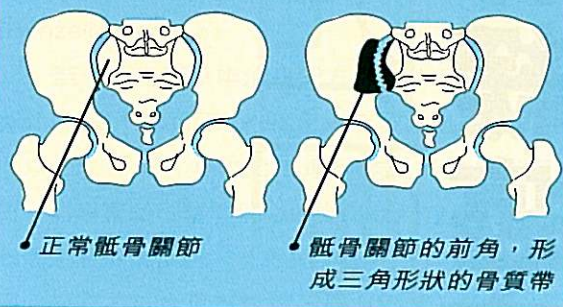
身體重心前移亦增加患上髂骨凝縮性關節炎(Osteitis condensans ilii)的機會。由於關節前角的骨質帶要承受極大壓力，骶骨會因此突出，結果令骨質凝縮，骶骨關節的前角形成三角形狀的骨質帶。

骶骨會在懷孕中期變得不穩定，至於骶髂關節疼痛則通常在懷孕期最後3個月出現，剛好是體重增加最多的時間，痛楚在生產後可能持續，孕婦再次懷孕時，炎症亦可能會再次出現，痛楚甚至會加劇，除針對性的治療外，病人可能需要配戴孕婦專用的腰帶，以提高腹部及幫助將重心往後移，減低骶骨前傾的機會。

生產前後的運動

孕婦的體重在懷孕期會不斷增加，尤以最後3

髂骨凝縮性關節炎



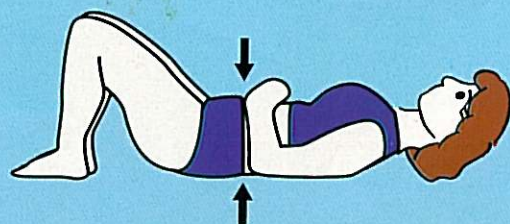
個月的增幅最大，加重了肌肉和韌帶的負擔。每天抽時間做伸展運動，可以增加肌肉的彈性，減輕腰背痛的程度。生產後，婦女必須充份休息，不要過份勞累，讓身體復原。

中國人重視婦女在坐月期間的休息；不過，休息不等如不動。骨盤底的肌肉在懷孕期間被胎兒和羊水壓着而失去彈性，因此生產前後要注意強化這部分的肌肉，不但有助支撐子宮和胎兒的重量，並同時幫助後骨盤底肌肉的恢復。

婦女生產後最適宜游泳，因為游泳可以活動全身，強化失去了彈性及柔韌度的肌肉。不過，若恥骨出現痛楚或不適，切不要游蛙泳，應採用其他泳式。

懷孕、生產、迎接家庭新成員都是令人興奮的事情，生產前後的腰骨痛雖然不能完全避免，但適當的運動，保持輕鬆、愉快的心情都有助舒緩不適，兩者對孕婦和嬰兒皆有益處。

產前後強化肌肉練習



每天練習數次，收緊腹肌及股肌，維持5至10秒，然後慢慢放鬆，再重覆數次。