

坐骨神經痛

一、 在家注意事項

- 儘量避免提重物。
- 避免激烈的腰部運動
- 平時坐姿、站姿要端正
- 避免穿高跟的鞋子，應穿柔軟的平底鞋
- 疼痛時應儘量臥床休息
- 平時不可睡太軟的彈簧床或海綿床，應睡軟硬適中的床，讓身體獲得適當支撐
- 多吃蔬果，以避免便秘
- 病情較重者，平時可穿上束腹或背架以保護腰部

2、 在家自行運動

- 伸展小腿肌肉：（症狀適用腳跟很緊，小腿明顯酸痛）
坐在床上，背靠牆，雙手握住一條長毛巾，並勾住腳底板，向後拉，膝蓋不要彎曲，拉到有酸酸的感覺，不要有疼痛感，持續10-15秒，兩邊各作15-20下。
- 伸展梨狀肌：（症狀適用臀部附近的酸痛）
伸展右邊梨狀肌，平躺且雙手抱膝，要彎曲大於90度，將右腳跨過左膝，雙手抱右膝往左上方拉（朝左肩方向），拉到有酸酸的感覺，不要有疼痛感，持續10-15秒，兩邊各作15-20下。
- 伸展大腿後側肌群：（症狀適用坐骨神經引起的酸痛，以及神經根壓迫的症狀）
平躺，雙手握住一條長毛巾，並勾住腳底板，向上將大腿拉直，注意膝蓋不要彎曲，拉到有酸酸的感覺，

- 不要有疼痛感，持續10-15秒，兩邊各作15-20下。
- 伸展髂腰肌：（症狀適用下背酸痛）以手扶桌邊，兩腳一前一後，前弓後箭，依個人忍受度，可以加大弓箭步的距離，注意腰要挺直。拉到有酸酸的感覺，不要有疼痛感，持續10-15秒，兩邊各作15-20下。
- 伸展腰部側肌群：（有膝蓋疾病者不要做此運動）伸展右邊肌群，跪在床上，身體屈曲向前伸展，雙手置床上，向左側彎曲，拉到有酸酸的感覺，不要有疼痛感，持續10-15秒，兩邊各作15-20下。
- 腰部脊椎運動：（症狀適用椎間盤突出患者，其他如脊椎滑脫勿做）類似伏地挺身，注意只要撐起上半身即可下腰部緊貼床面，配合呼吸韻律，上下起伏20-30下，不要有疼痛感。
- 腰部肌力訓練：
預備動作：採貓拱背式跪姿，雙手雙膝於床上，將腰部拱起身體慢慢向前傾，注意腰部不要下陷，盡量維持一個平面。
在身體極限時，可以撐個7-10秒，在慢慢回來預備動作，持續作15-30下。