

韓國三大知名網路書店，醫學類別最暢銷書籍。

腰痛一定要動手術才會好嗎？

腰痛應該做體前彎、躺著抬腿、威廉氏運動嗎？

——答案是NO！

只要知道正確的觀念、原理，做對的運動，其實98%的腰痛，不動手術也能痊癒！

★矯正關於腰痛的迷思：

腰痛是肌肉凝聚造成？

移位的椎間盤，要動手術切除嗎？還是放著不理？

坐骨神經痛和腰有什麼關係？

腰痛時，仰臥起坐、威廉室運動是最好的運動？

腰椎前凸的姿勢對腰部不好？

——本書將告訴你，連醫生可能都不清楚的腰痛真相！

讓椎間盤痊癒只有兩樣不要做、兩樣要記得：

- 1.不要輕易動手術！捨棄不好的姿勢、不好的運動！
- 2.打造體內兩層天然護腰！用麥肯基氏運動來保護椎間盤！

讓腰的使用期限延長一百年——「百年護腰計畫」能為腰部帶來哪些好處：

- ★效果一★恢復腰椎前凸曲線，治癒腰痛。
- ★效果二★避免椎間盤繼續受到損傷，防止腰痛復發。
- ★效果三★強化體內兩層天然護腰肌肉，保護腰部。

善用腰部天然自癒力，任何人都可以從腰痛中解脫，腰部健康使用到100歲

作者親眼見到許多長年受腰痛、坐骨神經痛折磨的患者，已嚴重影響日常生活，甚至因此被迫放棄原本美好的生活而陷入憂鬱。本書前半部配合MRI影像仔細解說腰痛是從何而來，並以各種實驗輔助，告訴大眾驚人的腰痛事實和原理，徹底推翻「移位的椎間盤，必須切除才會消失」的醫學界定論。移位的椎間盤，即使不動手術，也會自動消失，靠腰的自癒力自然復原。作者以腰部延長使用到100歲為目標，規劃出一系列能幫助椎間盤突

出痊癒的腰部運動，並詳細解說原理，只要做對運動、戒除不好的運動、姿勢，就很有可能擺脫腰痛的地獄，再也不用擔心腰痛復發。

九成以上的腰痛患者都在做錯誤的運動！腰痛當然會一直復發！

作者從多年接觸的腰痛患者MRI影像以及與患者對談中發現，幾乎九成以上的患者，為了消除腰痛，都在賣力做著類似仰臥起坐、躺著抬腿、威廉氏運動等，會造成椎間盤損傷的錯誤運動而不自知。

假若沒有道聽塗說相信一些錯誤訊息，做著仰臥起坐等這些錯誤的運動，而是做能使椎間盤損傷降至最低，同時又可以強化腰部肌肉的好的運動，其實患者會更快康復，少受點苦。

40-60歲的腰間盤還年輕，能夠承受一定程度的損傷，並隨時間流逝的自然痊癒，當時勉強做著不好的運動，或許還能擺脫腰部疼痛。但是當下一次腰痛或年紀更大一點時情況就不一樣了，不只腰痛次數會復發得越來越頻繁，甚至會一次比一次痛。請先了解哪些是好的運動，哪些是不好的運動，不然年紀越大，受腰痛折磨會越痛苦。

百年護腰的4階段計畫

〔 step1 〕用麥肯基氏運動，從崩壞的腰部，恢復到腰椎前凸的正確姿勢。

〔 step2 〕訓練使用體內兩層的天然護腰（附著在腰部四周，守護腰部的兩層肌肉），直到日常生活中不會再疼痛。

〔 step3 〕用麥吉爾式3運動，打造更輕鬆的天然護腰。

〔 step4 〕在結實的天然護腰基石上，打造強健的手臂、腿，減輕腰部的負擔。

很多運動或許腰部健康正常的人做可以鍛鍊腰部，有許多好處，但是對腰痛的人卻會讓情況越來越惡化。恢復腰部健康的重點，就是維持正確的腰椎前凸姿勢、打造體內天然護腰運動，兩項而已。書中清楚解說多種對受傷的腰部真正好的運動，分成四個階段進行。運動方法簡單，幾乎任何人都可以輕鬆做到。

本書特色

1、打破大眾對腰痛的迷思及錯誤，清楚解說腰痛、坐骨神經痛從何而來，並指出錯誤的學術理論以及臨床實驗結果。

2、列舉多種腰痛實例，配合MRI影像進行比對，讓讀者清楚看到病程、問題點，能一目了然即使不開刀也能治癒腰部椎間盤。

3、詳細介紹各種簡單的護腰運動以及能讓腰痛復原的原理，適合各種年齡層，配合清楚的側面及正面圖，在家也能照著做。

4、腰痛Q&A，解決日常生活中各種腰痛疑難雜症的方法。

5、日常生活中坐著、走路、撿東西、搬東西該如何做才能維持正確姿勢，將傷害、疼痛減少到最小。

6、仔細選出對腰部不好的運動、不好的姿勢，以及好的運動、好的姿勢，加速腰部復原速度。

★讀者好評推薦

「衝擊之大，有如被人打了一擊後腦勺的感覺」——reoreo

「有關椎間盤病患們想知道的專門知識，簡單易懂的全部紀錄在本書裡」——hugo

專業推薦

★台灣復健醫學會理事長——王亭貴

★脊骨神經醫學博士——張軒彬

★脊椎保健達人——鄭雲龍

作者介紹

作者簡介

鄭宣根

首爾大學醫學系復健醫學教室主任教授。畢業於首爾大學醫學系，並於同所大學取得碩、博士學位。歷任檀國大學醫學院助教、美國芝加哥西北大學以及芝加哥復健中心交換教授。1997年以後，擔任首爾大學醫學院醫學復健醫學教室的教授職位。

作者為大韓神經肌肉骨骼超音波學會總務委員長、大韓臨床疼痛醫學會理事長。另外，以美國復健醫學會刊常任編輯委員的亞洲區代表活躍於醫學界。同時是大韓復健醫學會國際交流委員會委員以及名詞委員會委員、編輯委員會委員，也是大韓運動醫學研究會理事兼會長。

鄭宣根教授目前正以腰痛、頸痛、椎間盤突出症、五十肩、關節痛等為主來進行臨床治療和研究；且透過使用幹細胞的肌肉骨骼的再生，以及針對椎間盤突出症的運動和姿勢、肌少症的治療研究等，開拓著復健醫學的未來。

目錄

序言 讓腰的使用期限延長為一百年的「百年護腰計畫」？

腰部誤解— 急性腰痛是由肌肉凝聚造成的？

每個人一生肯定會經歷一次的急性腰痛

何謂腰痛？

肌肉凝聚會造成腰痛？消防隊員聚在一起，不表示就會發生火災

椎間盤是有髓核內餡的糯米糕

內餡在撕扯糯米糕！

腰痛初體驗，請不要輕忽！

讓貴婦的腰崩壞的優雅的休閒生活

難道整天都要像陸軍官校生一樣，腰桿挺得直直的站著嗎？

腰痛的原因，不是肌肉而是椎間盤

腰部誤解二 突出的椎間盤，需要動手術切除嗎？

為了撿拾橡皮擦，導致椎間盤破裂的博士

一位來自鬱陵島的外國年輕人的坐骨神經痛

小森博達博士「突出的椎間盤，跑哪兒去了」？

動腰部手術，可能使百年友誼一夕瓦解

麥肯基的幸運發現

麥肯基氏伸展運動不可思議的效果

腰部誤解三 腿部抽痛的坐骨神經痛，罪魁禍首竟然是腰？

我只有腿後面會抽痛，腰一點也不痛！

若說椎間盤突出症是閃電，坐骨神經痛就是雷！

突出的椎間盤，一定要去除嗎？

圍繞在椎間盤突出症的一堆謎團

抽取豬身上的髓核，塗在神經根上，天啊！

更驚人的事實，仔細觀察神經根的發炎，結果！

更更驚人的事實，沒有治療坐骨神經痛，只有觀察而已，天啊！怎麼可能！

千面人—坐骨神經痛

重要的是腰部的自然治癒力

腰部誤解四 故障的椎間盤，該去動它呢？還是不去理它？

「坐骨神經痛」與「椎間盤源性腰痛」

說明椎間盤性疼痛的「椎間盤內部損傷」

讓人生崩潰的椎間盤源性疼痛

椎間盤攝影檢查術的光與影

順天鄉醫大李慶石教授的大聲喝斥

卡拉基博士和75位勇敢的實驗對象

針對爭論的中間整理

對待椎間盤，如同對待小嬰兒般

椎間盤突出和椎間盤內部損傷是迥然不同的病？

一位教授展現的「椎間盤的一生」

腰部是健康人生的存款簿！

腰部財閥怎麼會變成了腰部窮光蛋？

改變才會痊癒！

腰部誤解五 仰臥起坐是對腰痛最好的運動？

醫學院教授也不很清楚的好和不好的運動

腰部運動和椎間盤損傷的關係

我們家小孩在學校上體育課，必須要做仰臥起坐，這該怎麼辦才好？

什麼話！就是因為仰臥起坐，我的腰痛才好的！做腰部運動之前，必須弄清楚的兩樣事實

專家也說，腰痛的時候要做仰臥起坐？

到底怎麼做，才能讓腰變結實？麥吉爾的3大運動

結實的腰部，須從結實的臀部開始

存在於人體內的雙層天然護腰

腰部的守護天使，人體內天然護腰的使用方法

腰部誤解六 腰椎前凸對腰部不好？

是誰搞垮了我們大將軍的腰？

國民運動，腰部伸展運動對腰不好的原因

腰椎前凸是腰的治癒線條

腰椎前凸對腰不好？

再見，威廉醫生！

40 歲以後需要遠離的威廉氏運動

沒燒火的煙囪，會冒煙嗎？

在職業特性上，只能用不良的姿勢工作，請問該如何是好？

下車時，腰痛到眼前一片漆黑

百年護腰計劃1 不好的姿勢、不好的動作；好的姿勢、好的動作

讓腰的保固期，延長至100 年的方法

[不好的姿勢、好的姿勢]

坐在椅子上時

坐在地上時

站著時

工作時

躺著時

[不好的動作、好的動作]

起身時

抬起物品時

撿起小物品時

走路時

百年護腰計劃2 不好的運動，好的運動

用錯藥會形成毒素

[不好的運動]

仰臥起坐

平躺著上下抬腿

上半身往後仰的軀幹伸展運動

腰部向前彎的伸展運動

威廉氏運動

[好的運動]

站著做的麥肯基氏伸展運動

趴著做的麥肯基氏伸展運動
坐著做的麥肯基氏伸展運動
做伸展運動，感覺到疼痛時
天然護腰訓練
臀部樞紐關節的訓練
麥吉爾式3 運動：輕抬上半身
麥吉爾式3 運動：側腹支撐
麥吉爾式3 運動：以四肢伏地姿勢抬腿
抬臀支撐
臀部向後推的半蹲
拯救腰部的走路方法
百年護腰的4 階段計畫

百年護腰計畫3 百年護腰諮詢室

序

前言

讓腰的使用期限延長為一百年的「百年護腰計畫」

全世界有80%的人口，一生之中一定會經歷一次腰痛。在某個瞬間會腰痛的人，佔總人口的30%左右，且是上班族請病假最常見的理由。

很多人以為，腰痛只是一時的不適、很快會痊癒。實際上卻是會伴隨一輩子的病痛。20或30幾歲的時候，只會痛1~2天；40~50歲左右，會演變成需要痛上好幾個月甚至好幾年的病痛；一過了60歲，很多人的腰痛則是伴隨一生的。

既然是會相伴一生的問題，初期的管理，會左右一輩子。現在來觀察，我實際看過的初期管理失敗的例子。

案例1

站起來走路，右大腿會抽痛，於是到醫院來就診的41歲男性。真正開始腰痛，已經超過2年，仔細詢問之下，據說2年前切除了4~5節的腰椎椎間盤，然後植入了人工椎間盤。動完手術後，疼痛症狀雖有些改變，但即使過了2年，還是很痛。來！請問問題出在哪裡？

手術前的狀況如何，雖然無從得知。可是若是2年前，應該剛開始腰痛沒幾個月，年紀也還輕，只有39歲，非得切除自身的椎間盤，植入人工椎間盤不可嗎？做對了運動，靜待損傷的椎間盤癒合，又會怎麼樣？我們的腰部未來可能還要再使用40~50年...就這樣切除真是遺憾。

【案例2】

擔任空姐工作，腰負荷過重的27歲女性。據說到醫院來的前3個月，坐著起身時，第一次感覺到腰痛。然後在3個星期前，導入電極在椎間盤裡，做了射頻燒灼術（radiofrequency ablation,RFA）。她說「一開始並沒有這麼痛，但是動過手術之後，只是乖乖坐著，腰就像被狠狠的壓迫著，很痛很痛。」

年紀輕輕的27歲，只要稍微用點心，用良好的姿勢和運動，腰痛很快就會痊癒。不知道她是為了什麼事需要如此急迫？臨床結果顯示，稱之為椎間盤的部位，是奇妙的吸收撞擊裝備，即使只有針孔般小小的傷口，10年之後，也會因此促使它退化及導致突出症狀。20幾歲就把椎間盤裡面攪亂，40多歲的時候，肯定會被腰痛折磨得苦不堪言，這是明擺著的事實！現在還不遲，一定得打起精神來矯正才行。

【案例3】

從事貿易業的52歲男子。罹患坐骨神經痛，會導致腰痛及腿部抽痛，過了5年，始終不見好轉跡象，於是來到了我的醫院。若是52歲，椎間盤已累積到一定程度的損傷，差不

多是該發生椎間盤突出的年紀。可是...由椎間盤突出引發的坐骨神經痛，只要1年左右，症狀就會自動好轉，怎麼會持續5年，肯定哪裡出了問題。聽他的病史，據說5年前開始打高爾夫，熱衷於高爾夫的練習，之後被診斷出有椎間盤突出症。他嚐試了各種能使突出的椎間盤變小的中藥、針灸治療，而且學了讓腰部變健康的運動，明明有天天做，卻始終不見好轉，不知該如何是好，讓他懷著滿肚子的牢騷。

「能讓突出的椎間盤變小的中藥和針灸？椎間盤突出，只要不做對腰不好的事，乖乖放著、不去理它，就會自動縮小。就像被水果刀割破的手指一樣，只要貼上ok繃，肉就會自動癒合一樣，椎間盤也會自動癒合。高價的治療費用，究竟意義何在？請你示範每天做的腰部運動，我再來查看，為什麼1年之內，必定會好轉的坐骨神經痛，會痛上5年的原因。」

他躺在檢查台上，展示的腰部運動，全是重度壓迫到椎間盤或是前後狂扯椎間盤的動作。

「天啊！您現在做的運動，三個月之內，請全面停止。您可能不相信，可是...您就當作被騙一次吧！不必付診療費。只要兩個月，你應該就能看到成果了。」

這是令人心痛的現實。

【案例4】

有重量訓練20多年經驗，且有15年復健醫學 (rehabilitation medicine) 專業經驗的40出頭的男性，由於工作繁忙，每週只能到體育館兩次。上半身的運動，則以設置在辦公室的單槓及伏地挺身來解決。每次去體育館，單單深蹲運動，他就已經做了5年。身上繫著120公斤的槓鈴，為了強力刺激大臀肌等下半身所有肌肉，做著使臀部盡可能往下的深蹲動作，一次做10個，一共5組。但是最近深蹲完之後，放下槓鈴時，會產生從兩邊臀部，一直朝大腿後面往下延伸的痠痛。約莫痛個10~20秒之後就會消失。他自認為這是「下半身運動這樣才有效！」於是更開心的背著槓鈴。一邊因為社區小伙子們，注視著40歲大叔

強壯下半身的羨慕眼神而沾沾自喜。

可是...從一個禮拜前開始，當他在會議結束後要起身時，小腿肚突然抽痛，腿無法伸直，走路也一瘸一瘸的。覺得有些怪異，於是照了腰部的MRI（核磁共振攝影）。顯示第4節和第5節腰椎之間的椎間盤以及第5節腰椎和第1節脊椎之間的椎間盤被壓壞，髓核移位導致椎間盤周邊的骨骼，有著白色的瘀青。「天啊！以為是對下半身運動有效的疼痛，難道是把椎間盤壓壞的疼痛嗎？」

從事復健醫學已經15年的專科醫生，這才驚覺原來下半身運動後的疼痛，和每天在診間聽到的「腰痛」很類似，而大吃了一驚。更令人悲痛的是...自此之後的3年，他為了強化腰部，每到體育館，做遍各種強化腰部的運動，在腰沒有一天不痛的情況下度日。當然，面對在診間遇見的腰痛病患，也強力推薦強化腰部的運動...

這是作者10年前的面貌。

對腰部運動的誤會所釀成的慘劇，即使是擁有15年復健醫學背景的專科醫師也不例外，實在令人汗顏。但為了能讓大眾知道「我們對腰痛的誤會，竟是如此的根深蒂固」，於是顧不得羞愧，決定向大家說清楚。

有如不小心感冒，只要過個1~2個禮拜就會自動痊癒一樣，椎間盤同樣在受損後，會自動好轉，這已得到科學證實。當然，這比感冒需要花更多時間來痊癒。這段期間的善加管理，最為重要。大家必須清楚知道，什麼對腰不好、什麼對腰好。只要能如同對待小嬰兒般，誠心誠意的細心照顧，任何人都能將腰部的保證期限，延長至100年以上。本書將其科學原理以及詳細方法，透過實際案例來向大家解說。

本書由兩大部分構成。椎間盤以及解決關於腰痛的誤解——「腰部誤解」單元，以及介紹如何打造百年護腰的好的姿勢、好的動作、好的運動——「百年護腰計畫」單元。

雖然人一輩子都會經歷一次腰痛，但很意外的是在醫學史上，研究腰痛和椎間盤的時

間並不長，直到近代才在發展研究。從這些研究結果中，我們知道了，哪些是對腰部好的、哪些是對腰部不好的治療方法。本書以此成果和論點為基礎構成。

在此，歡迎為了參予「百年護腰計畫」，拿起本書的各位讀者朋友們。

推薦序一

身為復健科醫師，幾乎每天都要治療腰痛的病人，也幾乎每天都在重覆以下同樣的問答。病人：醫師我的腰椎間盤凸出嚴重不嚴重？需不需要開刀？醫師：你的腰痛是肌肉拉傷及肌力不足所致，需要鍛鍊肌力先不用開刀。病人：但是我的核磁共振檢查明明有腰椎間盤凸出。醫師：片子有腰椎間盤凸出並不表示你的腰痛就是來自於椎間盤，就好像頭髮白了，不一定表示你很老。病人：可是...可是...。

其實腰痛問題需要開刀的病人並不多，大部分只要有好的姿勢，適當的腹背肌運動，避免錯誤的動作，有耐心且持之以恆的訓練，就有很高的治癒率，這就是所謂「自己的腰痛自己救」。大多數的復健科專業人士都有這樣的概念，但可惜民眾常被一些錯誤的訊息所引導，追尋快速而神奇的治療，而忽視了最基本的工作。

坊間有關腰部保健的書籍非常多，但大都是以漂亮的圖片及完美動作直接教導民眾如何進行腰部運動，這些書籍較不足的部分，在於是缺乏腰痛原理的說明及教導的運動太多太複雜，常令讀者無所適從。

鄭宣根教授是我多年好友，在國際會議上常常聽到他先進的演講，由獨創的肩關節擴張術到肌腱幹細胞治療，無不令人折服。本著這樣專業而扎實的背景，鄭教授以正確解剖的知識說明腰痛及坐骨神經痛的原因，以學術及臨床實驗證據來打破腰痛治療的迷思及錯誤，並介紹簡單而有用的腰部運動，是一本有理論又淺而易懂的「百年護腰秘笈」。

每一本書都有其特色及限制，鄭教授的這本書對於一般想要了解更多腰痛生理而不只是跟著做運動知其然而不知所然的讀者是一大福音，由於其運動內容較簡單，對上班族沒

有太多時間對著書本照本做運動的人，一定是一本很快上手覺得很實用的好書。但是，腰痛仍有部分的病人是較為複雜的，建議在進行這些運動前應和您的醫師討論，或者在進行這些運動後有所不適時，應再尋求專業的協助。畢竟書只是通論或理論，而每一個個人都是獨一無二的。

台灣復健醫學會理事長
王亭貴

推薦序二

根據研究統計，下背痛是僅次於感冒讓人失去工作天數的病況。醫療系統在面對這麼常見的失能疾病，往往得付出許多的醫療資源來治療背痛問題。但是多數人並不了解，其實大多數的背痛，可以不用藥物、不用手術來改善。在現代人樣樣求快、求好的心態下，多數人對健康的態度，總是把身體操到出問題之後，急著靠著止痛藥物壓抑症狀，同時繼續操勞。或期待手術能一勞永逸地解決酸痛問題，而忘了最根本的問題是：你並沒有好好善待你的身體（脊椎）！？

根據2017年二月美國醫師學院（American College of Physicians）最新公布的治療背痛準則指出：針對背痛的第一線治療準則應該以「非藥物」的方法優先。其中包括：脊椎矯治（spinal manipulation），物理治療、運動治療、針灸、瑜珈、太極...等等對下背痛都有助益。而藥物僅僅是作為「輔助」的用途。而且只有極少數的個案真正需要手術治療。

歐美的脊骨神經醫師（Doctor of Chiropractic）在治療上以不打針、不用藥、不手術的原則來針對脊椎給予矯治。在2007年所發表追蹤七年的研究中，以脊骨神經醫師做為第一線的診治醫師有效降低60%住院率、59%住院天數、62%的手術與非必要醫療程序、85%的藥物使用。並有極高的病患滿意程度。能有這樣斐然的成效，並非脊骨神經醫師否定藥物與手術的價值。而是以「預防醫學」角度的觀點來處理患者的問題的重要概念。新一代的醫學一定要有教導大眾防範於未然的責任。

《救救我的腰痛》這一本書，正是以「預防醫學」角度出發所寫的一本書。以許多實證醫學研究做為基礎，詳細且精要地闡述許多過去椎間盤突出治療、手術的迷思。包括核磁共振檢查的高偽陽性，侵入性的檢查反而可能會破壞椎間盤的結構、突出的椎間盤會自己萎縮吸收、用仰臥起坐來鍛鍊腹肌，好讓腰部核心肌群強壯...等等。許多可能顛覆大眾既定印象的內容。相信讀者仔細讀了之後能夠更了解椎間盤突出症的情況與治療的方向。

自己的健康掌握在自己的手上。日常生活中許多不以為意的習慣姿勢或動作，竟然是傷害脊椎的元凶？身體本身就有修補的機制，改變不良的姿勢與運動習慣就能讓症狀改善，並讓背痛復發機會降低。這本書不只是對於椎間盤突出的患者，進而對醫療從業人員，或甚至對是每個人，都是值得一讀的脊椎保健書。

脊骨神經醫學博士
張軒彬

推薦序三

椎間盤只是一個倒楣鬼！

好久沒看到一本健康書，讓我激動得頻頻拍大腿叫好！

本書作者指出腰痛大多數原因來自椎間盤的受損，而這正是長期姿勢不良的結果，原來椎間盤突出等腰痛症狀，痛點並不是重點，重點在於缺乏良好姿勢認知，長期錯誤的使用身體，而椎間盤不過是一個倒楣鬼。

民眾常常問我：我什麼治療都做過了，但為什麼我的腰痛老是反覆發作？

類似這樣的問題我已經被問過上百次了，由於一個人的症狀往往來自自身的行為模式

，為了讓對方理解，我會反問對方：你希望未來是忙著解決症狀？還是一天比一天更健康？

有人會回答我：解決症狀比較要緊。

我會明白回應他：如果你過去的生活模式都在創造症狀，你如何解決症狀？

當然也有人會回答我：當然是希望越來越健康囉！

我也會回應：那麼；你做了什麼事讓自己越來越健康呢？看醫生足夠嗎？

人們總是希望解決症狀，卻在生活中創造症狀，人們想要越來越健康，卻不願在生活中落實健康行為，切記！在生活中創造健康比忙著解決症狀更有價值！本書就是在傳達這樣的理念。

坊間教導如何解除腰酸背痛의 資訊滿天飛，人們往往滿足於片段的、零碎的、針對症狀的『資訊』甚至『雜訊』，缺乏有結構、系統化的、能轉化成生活智慧的知識學習，因而看了再多的資訊，也無法覺察、認知自己的姿勢模式，更別提要藉由正確運動來重建脊椎功能了。

疾病管理靠醫療，健康促進靠自己，雙管齊下才能相得益彰，本書作者為復健醫學教授，勇敢指出腰痛治療的迷思，更進一步教人們如何在生活姿勢及正確運動中，一步步創造自己的腰椎健康，力論清晰，方法實用，我看過無數本相關書籍，衷心推薦本書，這是一本受椎間盤突出所苦或坐骨神經痛的人必讀的經典，更是有脊椎骨的每一個人應該讀的一本好書！

脊椎力學專家
鄭雲龍

肌肉凝聚會造成腰痛？消防隊員聚在一起，不表示就會發生火災

腰中間莫名其妙的突然痠痛，又會自動痊癒的急性腰痛，很多人相信是因為「肌肉凝聚（強力收縮）」、「肌肉受到刺激」、「肌肉撕裂」、「韌帶拉傷」等造成。事實上，我在學生時代，學到的是「90%的腰痛，是由肌肉問題造成的」。因為以X光的放射線檢查，也看不見異常。再加上，脊椎附近的肌肉，硬邦邦的凝聚在一塊兒，若試著按壓，還會引發強烈疼痛。然而經過一段時日，當疼痛感消失，肌肉也會柔軟的鬆弛下來，因此就會以為急性腰痛的原因，就是「腰部肌肉」所致。

可是，生物力學家們，在人類的屍體或豬、羊等大動物身上，摘下了椎間盤以及脊椎骨等等，致力於各方向的研究。透過各種實驗後得知，在健康的椎間盤施加強大壓力，又或即使是小壓迫，反覆施加之下，在椎間盤都會形成輕微損傷。這些受損部位分佈著痛覺神經，才會造成疼痛。也就是說，問題在於緩和腰內部衝擊的裝備——椎間盤，受到輕微損傷，所以突然會感覺腰痛，待受損癒合之後，疼痛就會好轉。

這麼說，腰痛的時候，肌肉為什麼會凝聚？椎間盤只要有輕微損傷，每動一次，腰就會痛。因此，若要避免疼痛，腰部必須不動才行。脊椎周邊的肌肉，之所以會硬梆梆的凝聚在一起，是為了保護腰部，不讓腰部動彈。當然，由於凝聚太久，因此按壓肌肉時才會痛。腰一旦康復，腰部肌肉就會自動鬆弛。因此，肌肉凝聚並非是急性腰痛的原因，而是結果；不是對身體有害，而是對身體有益的現象。

以為肌肉凝聚是造成急性腰痛的原因，就像是看到消防員聚集在火災現場，便認定「消防員聚集在一起，才會著火」，把因果關係弄顛倒了。即使消防車擋住了路，不便通行，只有把火熄滅，消防車才能撤走，不是嗎？當然最好的情況，是沒有火災（急性腰痛）發生，再來就是火災（急性腰痛）盡早熄滅。

腰痛的原因，不是肌肉而是椎間盤

假如椎間盤的損傷嚴重，馬上就會感覺疼痛。但若是一點一點慢慢進行的話，不會馬上有感覺，而是一直等到有發炎現象，才會感到疼痛。再說，椎間盤的損傷和感覺到痛，也有時間上的差異。例如，當手提重物，一不小心扭到腰，馬上會痛到直不起腰。但是，為了撿拾掉在地上的橡皮擦，彎腰和伸直時，此時若只是輕微扭到，幾個小時之後或過了當晚又或是隔天一大早起床，才會感到嚴重疼痛。

像這樣，從椎間盤的受損直到有痛的感覺，有時間上差異的情況很普遍，於是很多人搞不清楚之所以會腰痛的原因。不清楚腰痛原因，就會不顧腰的疼痛，持續做會弄傷腰的運動和動作，這種令人哭笑不得的情況，很頻繁的發生。

我寫這本書的目的之一，就是希望大多數的人，不要再陷入這種情況。

若不想陷入這種哭笑不得的情況，該怎麼做呢？就是必須知道腰痛的原因。

「突然感到疼痛，可是一個月之內就自動好了，管它是肌肉還是椎間盤的問題，又有什麼關係？人活著一會兒疼，一會兒好轉，這很正常啊！」

這話的確很正確。

可是，找出急性腰痛的原因是肌肉還是椎間盤，這對腰的未來，有相當大的差異。若將腰痛歸咎於肌肉凝聚，待肌肉鬆弛後，就以為腰已經徹底痊癒，也就會再回到平常的生活習慣和姿勢。可是，若將腰痛的原因視為椎間盤損傷，腰痛即使在一個月之內徹底消失，也會有自覺椎間盤的功能和強度會大不如前。於是乎腰痛雖有好轉，但絕對不會像以前那樣，胡亂的對待腰部，一定會盡力想辦法採取各種應對措施來好好保護腰部，這是很大的差異。

知道就會不一樣。不對！必須不一樣！根據統計數字，自然痊癒的腰痛，62%會在1年之內復發1次以上。若已經歷過一次急性腰痛，卻始終沒有警惕，照樣用不好的姿勢、不好的動作，再加上不好的運動，無庸置疑，腰痛一定會復發。當急性腰痛的週期逐漸縮短，一旦腰痛，自動痊癒的時間就會拉長。之後就會陷入腰痛的深之又深的沼澤裡面，沒經歷過的人無法體會，那是又深又長的痛苦，甚至會讓一個人的人生瓦解。

若說椎間盤突出症是閃電，那坐骨神經痛就是雷！

疼痛從臀部開始，經過大腿再延伸至膝蓋下方的特殊症狀，就是坐骨神經痛，大腿後面和小腿肚會抽痛得很嚴重。坐骨神經痛的「坐」，是坐著的「坐」的意思。坐在椅子上面時，觸及椅子的臀骨，稱之為「坐骨」。經過這塊骨頭旁邊的神經就是坐骨神經（sciatic

nerve)，坐骨神經痛這個名稱的由來是因為疼痛會沿著這條神經延伸出去，英文是「sciatica（坐骨神經痛，也是腰腿疼痛症狀的通稱）」。這是在尚未知道這苦不堪言的疼痛是來自於椎間盤突出症的時期所取的名字。近年來，大多以椎間盤突出症的同義詞來使用。

坐骨神經痛，不是坐骨神經有問題，而是由椎間盤突出所導致。是何時發現到這個事實的呢？1934年美國波士頓的神經外科醫師威廉傑森密斯特（WilliamJasonMixer）和約瑟巴爾（JosephS.Barr）博士，在世界最初的醫學雜誌《新英格蘭醫學期刊（New England Journal of Medicine）》當中，針對以下例証等18位坐骨神經痛病患的手術治療結果，有詳細的報告。

滑雪時受到撞擊，引發嚴重坐骨神經痛的一位年輕人，打開他的腰骨一看，內部有圓圓的突起，有壓迫到神經根的類似腫塊的東西。除掉腫塊後，不過幾天而已，這位病患就再也沒有任何疼痛或不舒服，行動自如地過著正常的日常生活。

椎間盤突出會造成腿部抽痛，這個事實被人類知道還不到100年。坐骨神經的分佈部位從臀部、大腿到小腿，有時椎間盤突出症甚至會導致延伸到腳的坐骨神經痛。因此，如果「椎間盤突出症」是閃電，「坐骨神經痛」就是在閃電過後響起的雷聲。現在很多時候，都會將坐骨神經痛和椎間盤突出這兩個名詞以相同意思使用。

重要的是腰部的自然治癒力

因嚴重的坐骨神經痛來醫院就診的病患，以下是當診斷出椎間盤突出症之後的對話：

「是由椎間盤突出造成的神經根發炎，您目前坐骨神經痛非常嚴重，最好是吃能減緩發炎的消炎藥或是做硬脊膜外的類固醇注射。（在包圍住脊椎和神經根的硬膜外側塗上類固醇的注射法）。」

病患聽見這一席話，最常有的回答如下。

「消炎藥？它能根治嗎？」

「注射類固醇？那不是打在骨骼上的針嗎？聽說對身體不好？」

為了了解椎間盤突出症的最根本治療，讓我們先來整理椎間盤突出症的根本病因。若椎間盤裡的髓核突出，此過程，椎間盤本身會受損，突出的髓核會附著在神經根上，引起發炎，塊狀的髓核會壓迫到神經根。也就是，椎間盤的損傷、神經根的發炎、神經根的壓迫這三種，是椎間盤突出的根本原因。

椎間盤損傷的根本治療是什麼？至今在醫學上仍沒有能使損傷的椎間盤癒合的治療方式。曾經有把鐵絲放入椎間盤內部再加熱的治療方式，盛行於一時，但之後不斷有其效果沒有

比自然過程好的報告被發表出來，最近已經幾乎沒有人使用這個方法。

也有過把損傷的椎間盤全部去除，加入人工椎間盤的大手術，但這在學者之間引起了爭議，結論是——除非情況特殊，一般的椎間盤損傷，最好不要用。

使受損的椎間盤癒合的最好方法，就是不再讓椎間盤受損，讓它自然痊癒。跟手指頭被刀片割傷，為了不讓傷口裂開，好好的貼上OK繃，等待傷口癒合的道理一樣。而受損的椎間盤的OK繃是什麼呢？就是良好的姿勢和運動。

對神經根發炎的治療呢？照前面的敘述，神經根的發炎，即便不做任何治療，隨著時間也會自動痊癒。問題是這段時間，因為疼痛太過劇烈，以至於影響正常的日常生活，或是比較難進行好的運動或姿勢時，此時可以進行讓發炎現象早點消除的治療，就是止痛藥或類固醇的注射。當然，坐骨神經痛不嚴重時，就沒有必要做這種治療。

針對神經根的壓迫呢？最基本的治療方法，是除去壓迫的椎間盤物質的手術。雖然能除掉壓迫的物質，但可沒有能增強受損的椎間盤的方法，就如同小森博達博士的研究結果，等待突出的椎間盤自動縮小、讓椎間盤的損傷自動癒合是最好的方法。

為此，良好的運動、良好的姿勢比什麼都重要。可是，如果壓迫過於嚴重，造成腿部無力或著上大小號產生障礙，這會造成無法彌補的遺憾，此時與其盲目等待突出的椎間盤變小，建議還是用手術切除。

以結論來說，治療因椎間盤突出引發之坐骨神經痛的重點如下：良好的運動和良好的姿勢，為最基本的治療。當疼痛（並非由肌肉凝聚造成，而是由發炎導致）過於嚴重時，可使用止痛藥或注射類固醇來治療。雖然說大眾對注射類固醇莫名反感，對治療不會有幫助，但過於盲目也不好。

「幾年前，罹患嚴重的坐骨神經痛的時候，只要做硬脊膜外類固醇注射，一次就徹底好了。」

我經常會遇見說這種話的人。其實病患這樣說是錯誤的，這究竟是怎麼回事呢？

硬脊膜外類固醇注射，若正確在發炎的神經根上起作用，兩個月左右，發炎就會減輕，讓疼痛得到緩解。在這期間，若椎間盤癒合且突出的髓核有變小，兩個月之後，即使類固醇注射的藥效減退，不再有發炎和壓迫現象，也不會再有疼痛。也就是說，類固醇注射，等於是解了燃眉之急。

椎間盤損傷、椎間盤突出以及坐骨神經痛，只要不是特殊情況，都能自然治癒。了解這項事實，並且知道能提高腰部和椎間盤自然治癒力的良好姿勢，就沒什麼好怕的了。

我學生時代時在學術討論會上認識一位因尖銳的問題和評論而令我很尊敬的教授，曾經因為腰部嚴重疼痛和腿部的刺痛而和我聯絡。他已經拍攝過MRI，顯示第3節和第4節腰椎骨有稍微錯位（脊椎前移），也有椎間盤突出的現象。

教授來找我之前，已經在各相關門診接受過各個教授的診療，依我看，教授只是希望我能提供第2次或第3次的意見，讓他當作參考來決定治療方法。我對教授這麼說。

「手術不是必要，以目前情況來看，先以脊椎神經注射（硬脊膜外的類固醇）來解決之後，再認真運動，應該就能解決。」

但是，真正重要的事我卻沒向他說明。就是我應該要告訴他什麼運動才是好的運動，教授可能對此問題不是很在意，自此之後，就沒有再來找過我。後來，偶爾在醫院的餐廳或電梯遇見，他告訴我說嚴重的腰痛已經不見，平常喜愛的菸、酒也都戒了，而且在努力做運動。我問教授說，你都做哪些運動，他說每天會到健身房去努力運動，叫我不必擔心。雖然希望能問得更詳細一點，可是沒能追根究柢的問個清楚。之後，教授又再度連絡我，是在經歷第一次坐骨神經痛之後的1年左右。

「鄭醫師，我的腰很痛，實在無法忍受！」

「臀部和腿也會痛嗎？」

「是不會！可是腰的裡面，很痛很痛！」

因為太過痛苦，於是又拍了一次MRI。上次移位的椎間盤這次更為塌陷，脊椎骨的錯位也更嚴重了一些。特別的是，椎間盤周邊脊椎骨的訊號強度（MRI黑白陰影的濃度）有變化，看起來像是骨骼出現浮腫的症狀。這表示終板和相鄰的脊椎骨同時遭受到嚴重的壓力。

「教授！比上次更嚴重了。怎麼會這樣？」

「我也不是很清楚。這段日子，菸、酒我都戒了，而且一有時間我就往健身房跑，努力做運動，有這種結果我也很無助！」

「教授！您平常做什麼運動，可以告訴我嗎？」

「因為腰不好，所以我做的是讓腰部變結實的運動！」

「具體來說，是什麼樣的腰部運動？」

「當然是勤做仰臥起坐，又或是腰往前彎再往後仰的運動。」

「做這種運動，腰部肌肉變強是一定的。可是…椎間盤受損的人做這種運動，椎間盤會毀壞得更嚴重。」

「這麼說，這些日子以來，我持續在做的，都是些弄壞腰部的運動？」「是的，可以這麼說。通常在做這種運動的時候，腰痛會更劇烈，您沒有嗎？」

「運動完之後，是有點痠痛。可是…我以為這是腰在好轉時會有的疼痛。」

這時我知道了。喝著熱熱的辣牛肉湯，進入熱熱的澡堂，夏天吃著熱熱的補腎湯，高喊著「喝！好痛快喔！」這雖然是韓國的民族習性，但在治療腰痛上，必須把這種錯誤觀念驅逐出去才行，這種想法對腰痛而言是毒藥。

「教授，您必須馬上停止目前做的錯誤的運動。」

腰椎前凸是腰的治癒線條

健康的人以舒服的站姿站立時，腰部會有線條。腰椎向前稍微凸出時，所形成的C字形線條，這就是腰椎前凸。乍聽之下，可能會以為是什麼脊椎側彎或肥胖之類的疾病，並非如此，這只是解剖學上存在於正常人身上的特徵。仔細觀察腰椎前凸，椎間盤裡的髓核是移至前方，後方的環狀纖維變得厚實而且椎間盤處在穩定狀態，後方的關節有好好地咬合在一起。

也就是說，腰椎處在腰椎前凸姿勢時最穩定，受損的可能性就會變低。腰部往前彎的伸展運動，是往腰椎前凸的反方向用力推的動作。毋庸置疑，當然會使腰部受損。

腰椎前凸對腰不好？

相當諷刺的是，有段時間甚至連醫生也認為腰椎前凸對腰部不好。下頁圖是我在當實習醫生時候，一本關於腰痛的醫學教科書中所講述的一部分。

這時候，甚至是脊椎的專科醫師，也相信腰椎前凸是導致腰痛的原因，照這樣去教育醫學院的學生。很令人震驚吧？怎麼會這樣？當然是因為對腰痛和腰部的不了解所致。

當時，沒有像現在這樣，有MRI的檢查；也無法進行各種生物力學實驗。專家們依賴眼睛來替病患看診，結果發現腰痛的人，大多數腰椎前凸情形都相當嚴重。以此為依據，下的結論就是，因為腰後方肌肉（脊椎周邊肌）的凝聚，才會導致腰部僵硬，使腰椎嚴重前凸，所以腰才會痛。因此，才認為要認真做將腰部彎曲的伸展運動，認為必須消除腰椎前凸，讓凝聚的腰部肌肉鬆弛才行。

以腰的立場來看，相信沒有比這更荒唐的事了。由於椎間盤受損，才造成腰痛，因為腰部需採取最穩定的姿勢，所以為了讓腰部不再移動，身體的自我防禦機制才會讓腰部肌肉緊張，加強腰椎前凸的狀態，結果醫生們卻將此自救方法視為腰痛的原因，努力想要去除。

40歲以後需要遠離的威廉氏運動

目前還是有很多人在做威廉氏運動，也確實有人因此從腰痛中康復。做威廉氏運動，卻可以從腰痛中康復，在此，可能有兩種原因。

第一個原因就跟進行仰臥起坐等不好的運動之後卻還能從腰痛中恢復一樣。因為相較於由威廉氏運動造成的腰部損傷，椎間盤的恢復力更好。第二個原因是在威廉氏運動中，有對腰部好的動作。做威廉氏運動，可以強化腹肌，且會引起腿部肌肉的伸展。必須彎腰的伸展運動，雖會使腰部受傷，但這時腿部，尤其是稱之為腿筋（hamstring）的大腿後方肌肉若能好好伸展，對腰部也會有幫助。

因此，我們必須弄清楚的一件事，就是45歲以後，若有腰痛，最好不要做威廉氏運動。主要是因為，這時椎間盤的恢復能力，肯定已經大幅下降，威廉氏運動不僅不會有幫助，反而會讓腰痛更加嚴重。

若一定要做伸展運動，腰部維持在腰椎前凸，只做大腿肌肉的伸展比較好。若有嚴格地好好運用此方法，會對腰部有相當大助益，但這並不容易。輕率地跟著做，十之八九肯定會讓腰部受傷。

可是大家還是不懂，將近100年廣泛在使用的運動，竟然是不好的運動？很多人在腰痛持續很長一段時間後，開始學做的運動，竟然是不好的運動，大家會不相信是正常的。若是對腰部不好的運動，應該會讓某些人的腰部產生劇烈疼痛，然後就會自然發現對腰部不好，否則這不是很奇怪嗎？原因之一，就是腰部受損的時間點和感受到疼痛的時間

點不一致。當腰骨斷裂或椎間盤一次性爆裂，承受劇烈衝擊時，會立即感受到疼痛；但在遭受輕微撞擊時，就算脊椎有受損，並不會馬上感到疼痛。直到受損的椎間盤發炎，才會感覺到痛，這可能需要經過好幾個小時或好幾天的時間。

搬家時搬動重物之後，腰部只有些微的痠痛，但隔天卻有痛到起不來的情況。在積雪的路上滑倒，明明當場沒什麼問題，過了五天，臀部和腿部才開始抽痛，腰也伸不直。在腰部遭受撞擊以及在感受到疼痛之間，有相當大的時間差異，這是很重要的事實。

可是在日常生活中，我們究竟又做了多少會造成腰部負擔的動作和姿勢呢？某天早上一覺醒來，腰突然痛起來，除非是在積雪的路上滑倒或搬家、提重物等特殊事項，否則，要在日常生活中，弄清楚腰痛的原因，有如大海撈針，是難上加難。

不知道不好的姿勢和不好的運動對腰部有害，而持續做的原因之一，就如同大熱天被太陽曬傷，是在不知不覺中發生的，就跟反覆持續造成的小損傷一樣，不容易察覺，要累積至一定程度才會知道。尤其是年輕又結實的腰部，即便受損，也會馬上復原。就算做了一定程度的不好的運動，腰痛還是會隨時間逐漸好轉的情況很普遍。

可是，明明已經知道，就沒必要一定要做不好的運動。過去因為平均壽命在60歲左右，假如第一次是在40歲有過腰痛，之後腰只要再使用10~20年就夠了。但現在是40幾歲第一次

有腰痛的腰，必須還要再使用50年，所以真的要善加管理才行。

70歲和同學一起到海外旅行，別人來回走動四處看熱鬧，倘若只有我要坐在巴士裡面等，是否很冤呢？

麥肯基氏伸展運動不可思議的效果

麥肯基氏伸展運動是將腰部伸展成腰椎前凸的姿勢，把髓核推向前方，讓後方環狀纖維變厚。當椎間盤裡的髓核推向後方，會讓後方的環狀纖維撕裂，形成椎間盤源性疼痛。

若環狀纖維更嚴重被撕裂，髓核就會移位，觸碰至神經，形成由椎間盤突出症引發的坐骨神經痛。因此，髓核往前推，讓後方環狀纖維變厚的動作，在椎間盤的受損以及突出的預防及治療上，有相當大的幫助。任何人都可以學習起來跟著做，不會有什麼損失的。

麥肯基主要提倡站著及趴著做的伸展運動，但因為考慮到很多現代人需要長時間坐在椅子上，於是我開發了坐在椅子上做的麥肯基氏運動，具體方法會在後面「百年護腰計劃」單元有詳細的說明。

麥肯基氏伸展動作，究竟具有什麼效果呢？當我們做麥肯基氏運動伸展腰部時，椎間盤內部的髓核會往前（腹部方向）推，髓核後方（背部方向）的環狀纖維會鬆弛，具有讓環狀纖維變厚的效果。

椎間盤突出症是髓核撕裂後方的環狀纖維，移位到後方，觸碰至延伸到腿部的神經根所致。在椎間盤源性疼痛的許多情況中，都是髓核向後方推擠，造成後方環狀纖維的損傷。腰的伸展動作，能阻止這種不好的事發生，而且具有恢復的功效。因此，做伸展動作，若是健康的椎間盤，就能預防後方環狀纖維的損傷；若是有受損或突出症的椎間盤，就能治癒且使突出變小。

動作相當簡單，就能對椎間盤發揮這麼好的效果，腰痛的人，沒有理由不做。只要是目前有腰痛或坐骨神經痛，又或是過去為腰痛受苦，擔心復發的人，有必要一天頻繁做好幾次麥肯基氏運動。

醫學界一直以來相信，腰部往後仰是造成腰痛的主因。然而主張腰往後仰的動作，才是對身體有益的麥肯基，並未一夕間就被眾人接受。至今仍有許多脊椎專家，對這個事實還是一知半解。於是教導病患不正確的運動，讓原本能輕鬆痊癒的腰部，惡化情況更為加重，這種情況並不少，很令人心痛。

已經有研究陸續發表，證實腰部往後仰的腰椎前凸，能保護椎間盤的重要機制。我只期望這種研究結果，能早日被醫學界和社會廣泛的流傳。主要因為這些動作簡單無比，但其效果卻相當大。

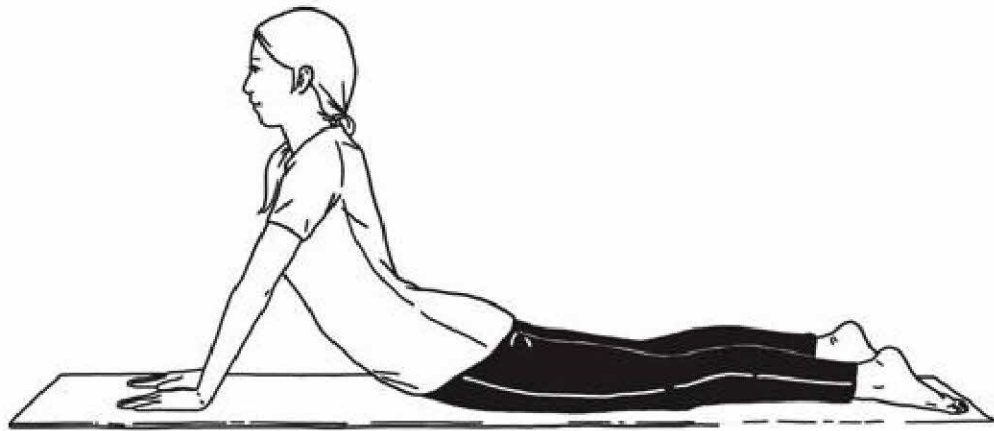
早安健康／鄭宣根（首尔大学医学系复健医学教室主任教授）】麥肯基氏伸展运动是将腰部伸展成腰椎前凸的姿勢，把髓核推向前方，让后方环状纤维变厚。当椎间盘里的髓核推向后方，会让后方的环

状纤维撕裂，形成椎间盘源性疼痛。

若环状纤维更严重被撕裂，髓核就会移位，触碰至神经，形成由椎间盘突出症引发的坐骨神经痛。因此，髓核往前推，让后方环状纤维变厚的动作，在椎间盘的受损以及突出的预防及治疗上，有相当大的帮助。任何人都可以学习起来跟着做，不会有什么损失的。

麦肯基主要提倡站着及趴着做的伸展运动，但因为考虑到很多现代人需要长时间坐在椅子上，于是我开发了坐在椅子上做的麦肯基氏运动，具体方法会在后面「百年护腰计划」单元有详细的说明。

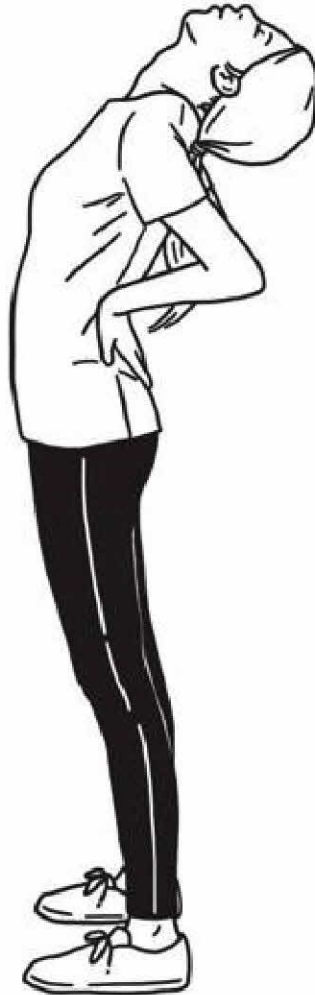
麦肯基氏运动，可以站着、坐着、趴着做。详细运动方法，会在后面说明。



(舒缓腰痛的运动)

趴着：建议早上刚起床及睡前的 5~10 分钟做。

注意！当大口吸气及吐气时，抿着嘴唇缓慢进行。



(舒缓腰痛的运动)

站着：站着做事时，每 15 分钟一次，5 秒使力，5 秒放松。

诀窍：手机闹钟设定成每 15 分钟一次！



(舒缓腰痛简单运动)

坐着：坐着做事时，每 15 分钟一次。

诀窍：手机闹钟，设定成每 15 分钟一次！

麦肯基氏伸展动作，究竟具有什么效果呢？当我们做麦肯基氏运动伸展腰部时，椎间盘内部的髓核会往前（腹部方向）推，髓核后方（背部方向）的环状纤维会松弛，具有让环状纤维变厚的效果。

椎间盘突出症是髓核撕裂后方的环状纤维，移位到后方，触碰至延伸到腿部的神经根所致。在椎间盘源性疼痛的许多情况中，都是髓核向后方推挤，造成后方环状纤维的损伤。腰的伸展动作，能阻止这种不好的事发生，而且具有恢复的功效。

因此，做伸展动作，若是健康的椎间盘，就能预防后方环状纤维的损伤；若是有受损或突出症的椎间盘，就能治愈且使突出变小。

动作相当简单，就能对椎间盘发挥这么好的效果，腰痛的人，没有理由不做。只要是目前有腰痛或坐骨神经痛，又或是过去为腰痛受苦，担心复发的人，有必要一天频繁做好几次麦肯基氏运动。

医学界一直以来相信，腰部往后仰是造成腰痛的主因。然而主张腰往后仰的动作，才是对身体有益的

麦肯基，并未一夕间就被众人接受。

至今仍有许多脊椎专家，对这个事实还是一知半解。于是教导病患不正确的运动，让原本能轻松痊愈的腰部，恶化情况更为加重，这种情况并不少，很令人心痛。

已经有研究陆续发表，证实**腰部往后仰的腰椎前凸，能保护椎间盘的重要机制**。我只期望这种研究结果，能早日被医学界和社会广泛的流传。主要因为这些动作简单无比，但其效果却相当大。

包括**麦肯基氏伸展运动**，在更进一步了解打造百年护腰的运动之前，先让我们针对腰痛、坐骨神经痛等来更仔细地观察、认识。

百年护腰，请记住以下几点！

- 移位的椎间盘，不需要非得开刀去除。
- 不需开刀去除，持续保持好的运动、好的姿势，1年6个月或2年后，移位的椎间盘就会自动缩小或消失。
- 请记住麦肯基氏伸展运动！它是可以让严重腰痛以及受损的椎间盘良好愈合的运动。

趴做的麦肯基氏伸展运动

方法

全身肌肉在放松状态下趴下。鼻子吸气，再用嘴巴轻轻吐气。

慢慢地吐气，一直把气吐到底，这很重要。若没有疼痛，则可以抬更高一点。

次数：因为要趴着做，所以早、晚做比较好。在不会造成疼痛的最高点，持续做深呼吸维持**5分钟**。

效果：使受伤的椎间盘尽快愈合。

适合：急性腰痛、治疗慢性腰痛、预防腰痛。

注意事项：

必须在不造成疼痛的情况下进行。腰往后仰时，若臀部或腿部抽痛，这是坐骨神经痛，建议找专科医师检查。

麦肯基氏运动是让身体放松的运动，因此不可以使力。



(麦肯氏伸展运动)

做麦肯基氏伸展运动时，腰部不可出力。最重要的就是要完全放松。

1、当有严重疼痛时，可以整个人趴下，持续呼吸来放松脊椎。



(麦肯氏伸展运动)

2、整个人趴下呼吸的时候，若没有疼痛，请用两个拳头支撑住下巴，腰部轻微往上仰，继续呼吸。



(麦肯氏伸展运动)

3、做图 2 姿势时，若不会痛，这时可以用手肘支撑住上半身来呼吸。



(麦肯氏伸展运动)

4、做图 3 姿势时，若完全不痛，可以做伸展整个手臂的图 4 动作。但不用勉强做到图 4 的动作。



(麦肯氏伸展运动)

本文摘自《救救我的腰痛：良心医师的百年护腰操，让椎间盘突出、坐骨神经痛，免开刀也能治愈》

／郑宣根（首尔大学医学系复健医学教室主任教授）／灌溉者出版社