

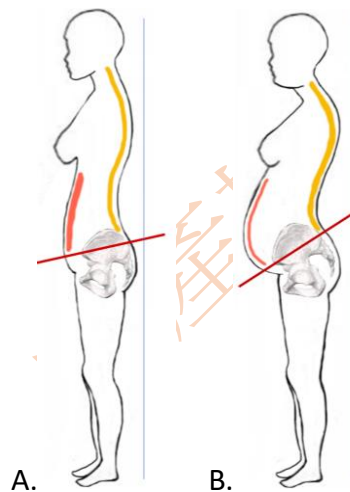
孕期下背痛物理治療

康富物理治療所 閻永珍 物理治療師

女性在懷孕期間，會經歷各種生理、心理和肌骨結構上的變化。尤其隨著懷孕的進展，持續長大的胎兒對母體脊椎、骨盆的影響日益明顯。根據研究指出，至少半數以上的孕婦有下背痛、骨盆疼痛的困擾¹。關於孕期下背痛，可能的因素眾多，包含賀爾蒙影響、身體生物力學變化、循環系統改變、心理社會因素等等²。本文以肌肉骨骼系統觀點，探討孕期下背痛常見的成因，以及因應孕期下背痛的物理治療策略。

孕期母體生物力學變化

隨著胎兒的成長，懷孕女性身體前側的重量日漸增加，不僅加重肌骨系統的整體負擔，同時，牽引身體重心向前移動，造成骨骼排列結構改變³。骨盆由原本的中立位被帶向前傾位置，下背部的腰椎也被拉向更加前凸。除了重心前移的影響，持續增大的子宮不斷地將前側的腹部肌群撐開拉長，使得腹肌收縮能力下降，無法維持骨盆正位，無法維持核心穩定，進而造成身體穩定性下降，如圖一所示。



圖一：A 為未懷孕女性側面示意圖，骨盆於中立位，脊椎呈現自然曲度，腰椎略微前凸，胸椎略微後凸。腹部肌群呈現自然長度，可以正常發力，維持體態，提供核心穩定。B 為第三孕期女性側面示意圖，骨盆前傾，脊椎曲度大，腰椎前凸增加，胸椎後凸增加。腹部肌群被撐開拉長，肌肉肌筋膜彈性下降，肌力下降，核心穩定性下降。

人體肌骨系統的設計就是要能「收放自如」、「宜動宜靜」，身體的任何部位被侷限在某個姿勢下時，就會發生力量分佈不均的情形。當壓力集中到身體某個局部位置，就容易造成該處關節擠壓，並且誘發壓力區域附近的肌肉群過度活化，繼而產生疲勞痠痛問題。

孕婦的體態被侷限在骨盆前傾和腰椎前凸的情形下，恥骨聯合、薦髂關節、腰椎等部位會承受較大壓力，容易出現肌腱韌帶發炎、關節錯位、椎間盤壓迫等問題⁴。骨盆周圍肌群除了要平衡身體前側的重量，又要協助維持骨盆穩定，因此長時間不間斷地用力收縮，導致肌肉緊繃疲勞，肌筋膜失去收放滑動的彈性，不僅造成痠痛，也使得動作變得僵硬，影響坐臥、起身、站立、步行等日常活動。尤其恥骨下方的內收肌群，骨盆兩側的闊筋膜張肌，以及腰椎兩側的豎脊肌、腰方肌、闊背肌等，都是常見緊繃痠痛的肌群。

物理治療策略

全人觀點的物理治療評估是重要的。物理治療師經由一系列的頸胸腰椎動作評估、上下肢動作評估、呼吸評估、核心控制評估、髖關節活動度評估、腰薦骨盆穩定性評估等，從姿勢與動作中，找出緊繃的肌筋膜、無法正常發力的肌群，以及活動度異常的骨關節。透過身體理學評估，物理治療師可以了解孕婦身體現況，針對不適合接受注射或藥物治療的孕期女性，提供徒手治療、運動訓練、輔具建議，能夠有效改善下背痛及骨盆疼痛等問題，增加孕婦身體舒適度，提高孕期生活品質。

徒手治療

懷孕期間的母體生物力學變化，會影響身體的脊柱曲度，改變肌肉骨骼系統的排列結構，增加骨盆周圍與背部的壓力，造成肌肉群的疲勞痠痛。物理治療師透過身體理學評估與觸診，找到僵硬緊繃的部位，針對肌肉、肌筋膜、肌腱、韌帶、骨關節，以及淋巴、血管、神經等不同組織，給予不同的徒手治療，施作適當強度的肌筋膜放鬆技術、肌肉能量技術、內臟筋膜鬆動術、顱薦椎治療、淋巴引流術等等，啟動神經生理反應鏈，改變痛覺感受器的敏感性，可以有效降低孕期疼痛不適。

運動訓練

有越來越多的研究文獻支持孕期運動^{5,6}，無論是瑜伽、皮拉提斯、有氧運動、阻力訓練、水中運動等，對於改善孕期疼痛不適都有顯著的效果。物理治療師對孕婦進行身體姿勢評估與動作分析，依照每個孕婦不同的身體狀況，分別給予適合的動作訓練與居家運動計畫。隨著懷孕的進展，物理治療師定期追

蹤評估，監測孕婦姿勢與動作變化，可以減緩並預防懷孕期間疼痛發展的影響。

結語

超過五成的孕產婦們都有肌骨痠痛的困擾，透過婦產科醫師的適時轉介與物理治療師的徒手治療與個人化運動設計，可以幫助母親們更快速地獲得適當照護，緩解孕期不適，促進產後修復。

References

1. Heckman JD, Sassard R. (1994) Musculoskeletal considerations in pregnancy. *J Bone Joint Surg Am.* 76(11):1720-30.
2. Saccomanni, B. (2011) Low back pain associated with pregnancy: a review of literature. *Eur Orthop Traumatol* 1, 169–174.
3. Sabino, J., & Grauer, J. N. (2008). Pregnancy and low back pain. *Current reviews in musculoskeletal medicine*, 1, 137-141.
4. Smith MW, Marcus PS, & Wurtz LD. (2008) Orthopedic issues in pregnancy. *Obstetrical & gynecological survey*, 63(2), 103-111.
5. American College of Obstetricians and Gynecologists. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. (2020) ACOG Committee Opinion No. 804. *Obstet Gynecol.* 135: e178 –e188.
6. Tombers, N., Grob, M., Ollenburg, K., Appicelli, M., & Cabelka, C. A. (2023). Effects of Exercise on Lumbopelvic Pain During Pregnancy: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Women's Health Physical Therapy*, 47(1), 36-45.