

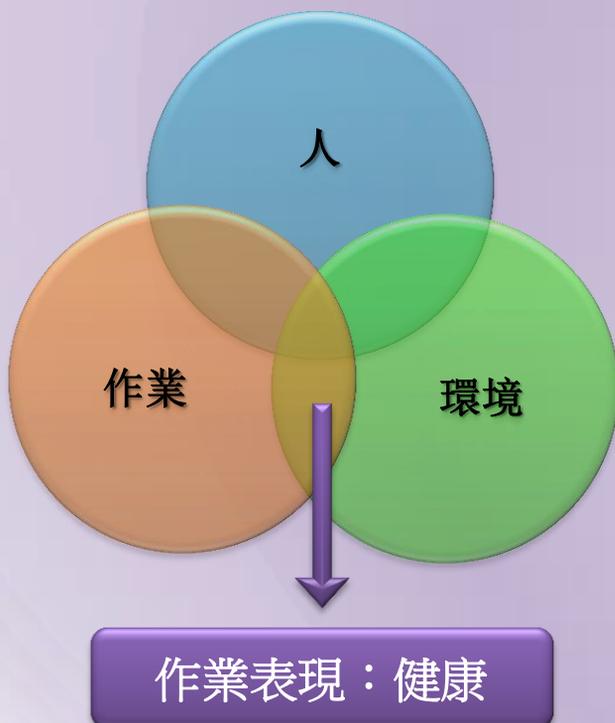
## 下腰痛的作業治療之案例分享 ——趙永秀

患者問題的確定  
全身肌力的減弱，包括上肢和下肢和腰部，影響她的提舉、搬運能力。

腰的主動活動度受限和下腰部的輕微疼痛，影響她的腰的功能，如，撿地板上東西。不正確的日常活動姿勢和不適合的環境。

使用PEO模型分析  
(Law et al, 1997)

受傷前



患者，範小姐，年齡：25歲，未婚，本科學曆。兩周前在搬箱子回家時，從樓梯上摔下。摔下後，患者疼痛難忍，於是前去附近成都市第一人民醫院的傳統康復部就診。入院後，兩周內始終臥床，期間接受了針灸及艾灸治療。兩周後，患者感覺疼痛明顯減輕，能獨立完成日常生活活動和工具性日常生活活動，但始終感覺無力，不能彎下腰撿起地上的物品以及不能維持坐位達1小時。患者擔心自己不能重返工作，於是被轉介到華西醫院康復中心。入院後，診斷為：1、腰部扭傷；2、L4\5椎間盤輕度突出患者家住成都市區6樓，與父母同住，但是她是經常獨自在家。無電梯，樓梯濕滑，且光線不足；附近沒有親戚，隻有鄰居和陌生人。所以兩個星期前，沒有人幫助她拿那些盒子，然後從樓梯上摔下。

她在一家大公司工作，工作主要任務是寫報告和設計項目，之後會一整天坐在電腦前。她每天需要工作8小時，每周工作五天，幾乎一整天都要坐在椅子上，除了上廁所，很少有時間站起或走動。工作後，她會回家休息，空餘時間會做一些她感興趣的活動，她喜歡外出和朋友或親戚打羽毛球、乒乓球，一周會有一次。然而，因為她這次事故，她沒有時間去做這些事情。對於這次事故，她申請了3周的假期。現在隻剩下1周時間，她希望她可以回去工作，並且學會如何避免腰背痛復發。

## 模型以及參考框架

對患者，她是處於第三階段，功能限制基於職業康復階段模型。PEO模型用於分析案例。個人問題，是這個案例的最重要的因素。全身肌力的減弱，腰的主動活動度受限和下腰部的輕微疼痛，不正確的日常活動姿勢影響了她的工作，她不能長時間的坐著工作。對於環境，不適合環境是第二重要的因素，它會導致疾病的復發。作業方面，她需要一個長時間坐位，但是她還沒有足夠的耐力維持坐位，她需要工作強化訓練。

基於模型，生物力學框架的參照是用來確定治療。首先，整個身體的力量，特別是腰部的力量以及腰部主動活動度需要改善，其次是，糾正錯誤的日常活動姿勢和對環境改造提出建議。

### 目標

#### 近期目標：

1. 增加全身力量，特別是腰部
2. 改善腰部主動活動度，緩解下腰痛
3. 糾正錯誤的日常活動姿勢

#### 遠期目標：

1. 回歸工作
2. 避免疾病復發

### 治療方案（從近期目標到遠期目標）

日期	目的	治療計劃
D1-D2	增加全身力量 改善腰部主動活動度及控制能力	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 站位拉具有10公斤磚塊的滑車，上肢平舉下肢半蹲，每次10分鐘，中間休息，一天兩次。</li><li>2. 坐於Bobath雙腳著地，控制軀幹。每次15分鐘，中間休息，一天兩次。</li></ol>
D3-D4	增加全身力量 改善腰部主動活動度，緩解下腰痛	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 站位拉具有15公斤磚塊的滑車，上肢平舉下肢半蹲，每次15分鐘，中間休息，一天兩次。</li><li>2. 坐於Bobath雙腳輕微著地，控制軀幹。每次15分鐘，中間休息，一天兩次。</li></ol>
D5-D6	增加全身力量 改善腰部主動活動度，緩解下腰痛 糾正姿勢和環境改造 防止疾病的復發	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 站位拉具有15公斤磚塊的滑車，上肢平舉下肢半蹲，每次15分鐘，中間休息，一天兩次。</li><li>2. 坐Bobath雙腳輕微著地，控制軀幹，上肢打乒乓球。每次15分鐘，中間休息，一天兩次。</li><li>3. 教她正確的坐姿，搬運方式和日常活動姿勢，給她一些關於家居和工作環境改善的建議。</li><li>4. 參與關於下腰痛的小組活動</li></ol>
D7	增加全身力量改善 腰部主動活動度，緩解下腰痛 增強坐位的耐力 防止疾病的復發	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 站位拉具有15公斤磚塊的滑車，上肢平舉下肢半蹲，每次15分鐘，中間休息，一天兩次。</li><li>2. 坐Bobath雙腳輕微著地，控制軀幹，獨自上肢顛乒乓球。每次15分鐘，中間休息，一天兩次。</li><li>3. 工作強化訓練、模擬訓練，半小時每次，一天兩次。</li><li>4. 教育患者如何自我鍛煉腰背部及四肢力量。</li></ol>
D7之后	防止疾病的復發和增加全身力量	自我鍛煉，每次20分鐘，中間休息，一天兩次