



牽引治療簡介

什麼是牽引治療

以外力將關節拉開，即稱為牽引。目的在於利用機械性或非機械性裝置，進行持續性或間歇性牽引，牽引不只對關節有作用，對放鬆緊繃的肌肉、肌腱或韌帶等也有助益；可以拉開椎間距離，改善脊柱前凸，張開神經孔，促進柔軟組織血液循環，達到放鬆肌肉，解除痙攣，減輕疼痛等目的。包括頸椎及腰椎牽引，也就是俗稱的拉脖子和拉腰。

牽引適合用來治療什麼疾病？

牽引以外力將關節拉開，如此得以減輕椎間軟骨、骨刺或是發炎組織對神經的壓迫。腰椎牽引利用對骨盤的向下拉力，間接的拉開腰椎的椎間間隙及神經根的穿孔空隙，如此也就可以達到去除神經痛的目的。而當頸椎神經孔太狹窄時，利用頸椎牽引機的拉力可將神經孔拉大，解除神經根的受壓。頸椎症候群病人，其頸部、手臂的麻痛常因此獲得解決。

作牽引治療時要注意什麼？

牽引之前通常要先熱敷治療部位，讓周圍的柔軟組織放鬆，如此才可加強牽引的效果。牽引之外還需要配合放鬆運動，否則 15 分鐘的牽引無法彰顯其效用。另外，腰椎牽引的帶子是綁在腹部，所以做腰椎牽引最好避開剛吃飽飯的時間，至少隔一、二個小時以上再做比較好。牽引的拉力，至少要大於托住軀體的重量，外加的重量才能拉開脊椎。但脊椎是極敏感的部位，也不能為了求快速效率而快速添加重量，必須要遵照醫師的指示。

禁忌症

- 脊椎感染，如：結核病。
- 骨質疏鬆。
- 惡性腫瘤。
- 高血壓或心臟病。
- 年齡太大或身體太虛弱。
- 懷孕婦女。

若有任何疑問·請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 2250
HE-88017