



下背痛中醫保健

114.09.17 二修

一、何謂下背痛？

大體而言，以背部 12 肋以下到下臀線之疼痛稱為下背痛，發作 3 個月以內為急性下背痛，3 個月以上則稱為慢性下背痛。常好發於：

- (一) 工作中需要搬重者：護理人員、倉儲業、機場搬運人員、郵政、快遞業者。
- (二) 長時間或反覆彎腰者：護理人員、餐飲業、汽車製造修理。
- (三) 處於全身性活動的工作環境者：貨車駕駛、直昇機駕駛、挖土機駕駛。

二、原因

- (一) 急性下背痛：背部肌肉拉傷、骨折和脫位、肌肉筋膜炎候群、骨髓炎、韌帶發炎等。
- (二) 慢性下背痛：骨關節炎、椎間盤突出、脊椎滑脫症、骨質疏鬆、轉移痛、腫瘤。

三、症狀

下背部肌肉緊繃、麻木、疼痛感，有時併有坐骨神經疼痛，由臀部到大腿後方再延到小腿，有時甚至影響到腳跟腳趾，引起腿部肌肉鬆繃、麻木、無力，致有跛行或不能走路的現象。

四、臨床處置

- (一) 針灸：常採「循經取穴」或「上下交治」方式
 - 1. 足太陽經腰痛（脊柱兩旁）：上：崑崙穴、下：腎俞穴。
 - 2. 足少陽經腰痛（脅肋部）：上：陽陵泉穴、下：環跳穴。
 - 3. 督脈腰痛（脊柱）：上：腰陽關穴、下：水溝穴。
- (二) 中藥治療：口服科學中藥、水煎藥、藥丸。外治：中藥藥布、薰蒸療法。
- (三) 藥膳：川斷杜仲燉豬尾：強健筋骨，治腰膝勞損、疼痛。

五、居家照顧

- (一) 坐姿：避免久坐，應以背墊支撐下背，並使用高背坐椅，避免坐會旋轉或滑動的椅子，膝蓋略比臀部高些，矮小者坐高椅最好有足墊。
- (二) 開車：駕駛座盡量向前移，膝高於臀，較容易踩到踏板，長途旅行時，椅子加個硬椅背，每 30-60 分鐘休息，靠在椅背上，身體不要向前傾，確定椅子適合頭部的休息。
- (三) 睡眠：側睡為宜，仰睡時在膝下墊枕頭或椅墊，床墊必須平坦且軟硬適中起床的時候應先屈起膝關節，再以手臂支撐上半身慢慢起身後下床，睡覺時手不要伸過頭部，輕輕放在旁邊。
- (四) 舉物：用腿部肌肉代替背部肌肉用力，且物體應盡量靠近身體，重物不過腰，輕物不過肩，面對物體，不要扭轉軀幹，轉身時應腿和軀幹同時轉動，避免從高處搬下重物；提取東西時盡量將東西分攤兩手來拿，保持身體的平衡不要打直腿或挺直背部舉物，用力應由腿而腰。
- (五) 保持情緒平穩，充分睡眠及休息，有適當的娛樂以鬆弛緊張的生活。



國軍桃園總醫院新竹分院
Taoyuan Armed Forces General Hospital Hsinchu Branch