

#### 四、參考文獻

吳佳佑、吳美鳳(2020)·人生必經之痛一下背

痛·*彰基院訊*，37(3)，24-25。

陳怡如、王月雲、施玉雙、方月燕(2019)·運

動於緩解護理從業人員下背痛之成效·*高雄*

*護理雜誌*，36(3)，1-14。

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：(07)615-0011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：(07)615-0022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：(07)559-9123

# 中醫下背痛 預防與保健



本著作權非經製作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

21\*29.7cm 2025.01印製 2024.07修訂 HA-8-0012(4)



人一生中多少都有過下背痛的經驗，臨床上常以下背、腰骶和臀等部位的疼痛不適為主要敘述，為何會有如此高的機率發生在腰部酸痛的症狀？因腰椎負載人體大部份的重量，加上現代人工作量多、活動角度大，進而常發生於第四、第五腰椎、第一薦椎之間與腰椎旁肌肉損傷，造成腰部酸痛症狀。

下背痛不僅引起生理不適，亦可能造成生活功能下降，進而影響生活品質。多數人透過充份休息及改善姿勢即可達到緩解，但有5～10%會演變為慢性疼痛。臨床上，下背痛除了西醫用藥及復健治療，中醫輔助治療也都有相當好治療效果。

### 一、引起下背痛因素

- (一) 椎間盤疾患：因椎間板周邊的纖維破裂，導致中間的髓核向後突出，壓迫鄰近神經，引起下背或下肢酸、麻及疼痛。大多經過適當休息或服用止痛藥及接受腰部牽引，至少80%以上的病人在三個月內病情會逐漸好轉。
- (二) 脊椎滑脫症：最常發生在第四、五腰椎，疼痛部位在下背部及兩側大腿；通常在久

站或久行後開始疼痛，可透過坐下或蹲下使疼痛逐漸消失，症狀較輕微時可穿背架及加強腹肌的肌力訓練並減少彎腰改善。

- (三) 急性背肌拉傷：即俗稱閃到腰。拉傷肌肉有明顯壓痛點，一般不需特別治療，只要適當休息或服用幾天的止痛藥、熱敷或泡熱水澡、針灸等，即可痊癒。

### 二、預防下背痛方法

- (一) 保持良好姿勢：抬頭平視，收腹挺胸，維持脊柱正常生理弧度。長期在辦公室工作者，應糾正不良姿勢，避免腰部在同一姿勢下持續過長時間。
- (二) 注意起居：防止腰部受風寒和潮濕，避免洗冷水澡或過長時間待在冷氣房內、避免彎腰提重物。根據氣候變化，隨時增添衣服，出汗及雨淋後，應即時更換濕衣，擦乾身體；天冷時注意腰部保暖。
- (三) 適當運動：腰背部酸痛症狀緩解後，應當積極加強腰背部肌肉鍛鍊，如游泳、快走、騎腳踏車、爬山、瑜珈皆有幫助；運動前應做好熱身，防止突然用力使腰部扭傷。
- (四) 正確的飲食：避免生冷食物如：冰水、冰冷飲料及生冷瓜果類；可在湯裡加些有補肝腎

作用的中藥，如杜仲、枸杞子和桑寄生等。

- (五) 控制體重：身體過於肥胖，必然增加腰部負擔，節制飲食，加強鍛鍊是必須的。
- (六) 選擇適當的床墊：過軟的床墊不能保持脊柱的正常生理，應選用軟硬適中的床墊。
- (七) 急性扭傷要治療：急性腰扭傷應積極治療，靜養休息，防止轉變成慢性損傷。疼痛發生時，找合格中醫或西醫師加以鑑別診斷才不會延誤病情。

### 三、穴位按壓

- (一) 腎俞穴：第2腰椎棘突下，旁開1.5寸的位置；可益腎助陽、強腰利水。
- (二) 崑崙穴：外踝後方，外踝尖與跟腱之間的凹陷處；保健調理：頭痛、腰背痛、坐骨神經痛；孕婦禁用，經期慎用。
- (三) 環跳穴：位於臀部股骨大轉子後上方凹陷處。可疏經通絡、強腰益腎、驅風散寒。
- (四) 以上穴位皆以指腹按壓，每日2～3次，按壓3～5分鐘至酸脹感即可。