

認識坐骨神經痛



義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 1 號

電話：07-6150011

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：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路 305 號

電話：07-5599123



義大醫療財團法人

19.8x21cm 2025.06 印製 2025.04 修訂 HA-1-00114(2)

一、何謂坐骨神經痛：

坐骨神經因受到壓迫、扭傷、挫傷或缺血所引起的疼痛。

二、形成原因：

- 1.姿勢不良：常見導因於不當的坐姿、站姿。
- 2.創傷：如車禍跌傷當中所造成坐骨神經根的壓迫。
- 3.運動傷害：運動時突然的腰部扭轉動作，而造成坐骨神經根的扭拉傷。
- 4.椎間盤凸出：常見於年輕人或中年人。
- 5.脊椎退化性病變成的坐骨神經痛，也就是一般俗稱「長骨刺」，常見於老年族群。

三、症狀：

「坐骨神經痛」就是沿著後腰部或臀部有典型的下背痛及酸麻痛的現象，向大腿後外側延伸一直到小腿甚至足部，且通常是單側發生。

四、診斷檢查：

應由醫師詳細評估，並依病情安排X光機檢查、神經傳導檢查、電腦斷層掃描、脊椎攝影、核磁共振等檢查。

五、治療方法：

- 1.急性期應臥床休息，3-5天後疼痛會減輕許多。

- 2.視情況依醫師處方服用止痛消炎藥、肌肉鬆弛劑等，並依醫師指示使用護腰或背架。

- 3.物理治療、熱療、電療可放鬆肌肉、減輕疼痛；牽引可使受壓迫的神經根減輕壓痛。

- 4.強化腰部力量之復健運動。

- 5.有明顯的神經症狀（肌肉萎縮、肌肉無大小便失控、難以忍受的疼痛），且保守治療6-8周後無效，則需考慮開刀治療。

六、日常照護：

- 1.儘量避免提重物。

- 2.避免激烈的腰部運動。

- 3.平時坐姿、站姿要端正。

- 4.避免穿高跟的鞋子,應穿平底鞋。

- 5.床墊之選擇不可過軟。

- 6.病情較嚴重者，視情況可穿著護腰以加強腰部支撐力。

七、參考文獻

Jensen, R. K., Kongsted, A., Kjaer, P., & Koes, B. (2019). *Diagnosis and treatment of sciatica*. *BMJ*, 367.

<https://doi.org.tw/8443/10.1136/bmj.l6273>