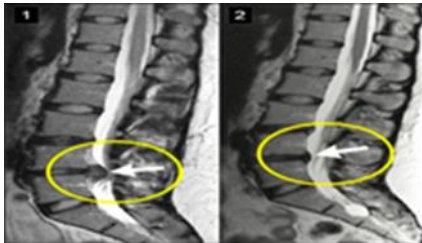


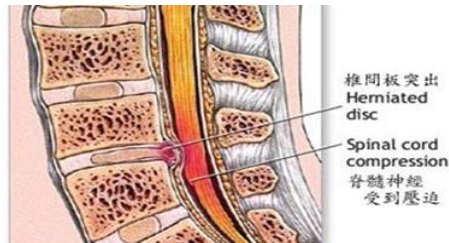


一、什麼是椎間盤突出症：

脊椎承受到外來壓力，致使椎間盤損傷破裂，破壞周圍的纖維環，突出對脊髓及神經根產生壓迫，造成神經病變。



第四和第五腰椎椎間盤突出



椎間盤突出神經受壓迫

二、原因：

- (一) 主要原因為姿勢不良，如重覆性彎腰、搬重物，長時間彎腰工作或長期不良坐姿。第四和第五腰椎椎間盤突出（左圖）
- (二) 職業上需要久站、久坐者：如護士、專櫃小姐、美容師、老師、辦公室上班族、電腦操作員。
- (三) 經常需要彎腰提重物者：如搬家及貨運工人、家庭主婦。
- (四) 體育選手：如舉重、跳躍、騰空翻滾等動作的選手。

三、症狀：

- (一) 腰椎：
 1. 下背部疼痛：在腰部、臀部及腿部會出現疼痛。
 2. 馬尾症候群：造成排泄功能障礙的問題。
- (二) 頸椎：肩痛、頸部及手臂疼痛；脊髓神經病變：造成下肢肌腱反射增強、走路不穩、感覺異常。
- (三) 下肢受累神經支配區有皮膚感覺異常（如過敏、麻木、刺痛及感覺遲鈍），甚則受壓神經根所支配的肌肉可出現肌力減退及肌萎縮。

四、臨床處置：

- (一) 按壓背部經穴、命門、腰陽關及委中、承山推擦腰部至熱透為止。
- (二) 可搓熱雙掌熱按命門腎俞腰陽關等穴。
- (三) 另外常用穴：白環俞、環跳、承扶、殷門、陽陵泉、承山、懸鐘、崑崙、足臨泣、阿

按摩的穴位



是穴、風市、解谿等穴 2-3 遍。

六、居家照顧：

(一)可食用五加皮肉粥：

1.材料：香菇五朵、絞肉四兩、米半碗、蔥一根、五加皮 3 錢。

2.做法：

(1)五加皮以一碗水煮成半碗藥汁備用。

(2)蔥切段，香菇泡軟切絲。

(3)爆香蔥段後加香菇絲一起炒，再加入絞肉拌炒，然後放一點酒和一匙鹽調味後盛進盤中備用。

(4)半碗白米和適量水以中火煮粥。

(5)把炒好料加入粥中，倒入約半碗藥汁，悶煮五分鐘左右即可。

3.療效：祛風濕、強筋骨、增進新陳代謝、強化免疫功能，有抑制發炎減緩關節老化作用。適於風寒濕痺、筋骨攣急、腳氣痿弱、皮膚風濕等。

4.注意事項：

(1)陰虛火旺者忌服。

(2)因個人體質有異，食用前需請教醫生。

(二)保持腰背部平直、勿彎腰取物。

(三)不可突然伸張、扭轉、彎曲或搖動背部肌肉以免扭傷腰部。

(四)用長柄掃把、拖把做清潔工作，腰部勿過度彎曲。

(五)刷牙洗臉時，膝微彎。

(六)沐浴最好淋浴，使用背部架者可暫時拿下，但頸圈最好戴著。

(七)穿鞋時，坐著或繞腳穿，或請別人幫忙穿。

(八)採漸進式增加活動量，避免劇烈運動。

(九)如果需要穿背架者，須先穿好才可下床活動。

(十)保持正確姿勢，切勿長時間維持同一個動作。

參考資料

李翠芬等(2006)·中醫傷科護理學·台北：知音。

柯宗卿(2011)·坐骨神經痛之治療經驗·傳統醫學雜誌，22 (1)，77 - 86。

邱仁輝、林昭庚(2009)·坐骨神經痛之中西醫結合治療·當代醫學，426：263 - 267。

本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號 電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號 電話：02-23887088-3121