



下背痛中醫保健 Low Back Pain Chinese Health Care

一、什麼是下背痛？

以背部 12 肋骨以下到下臀線之疼痛稱為下背痛，發作三個月以內為急性下背痛，三個月以上則稱為慢性下背痛

二、致病原因：

- (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及腳趾，引起腿部肌肉緊繃、麻木、無力，導致跛行或不能走路的現象

四、治療：

- (一)針灸：根據部位及病因辨別經絡病或經筋病，常採「尋經取穴」或「上下交治」方式
- (二)藥物薰洗療法
- (三)傷科手法治療

五、飲食指導：

杜仲燉豬尾：

- (一)功效：強健筋骨，治腰膝勞損、疼痛
- (二)食材：豬尾 1 條、川斷 5 錢、杜仲 6 錢、鹽適量
- (三)作法：
 - 1.豬尾洗乾淨，剁塊汆燙去血水，藥材快速沖洗備用
 - 2.鍋內加水放入豬尾與藥材，煮開後改小火燉煮至肉爛後加調味料即可

六、健康指導：

- (一)坐姿：坐姿應端正，避免久坐，應以背墊支撐下背，並使用高背坐椅，將背部緊靠椅背；避免坐會旋轉或滑動的椅子，矮小者坐高椅

【續後頁】

最好有足墊，可雙足踩穩，避免臀部下滑而影響坐姿

- (二)鞋子：鞋跟勿過高，選擇有避震效果的鞋墊可減少震盪及疼痛
- (三)運動：應避免過度衝撞、扭轉、跳躍等危險動作，以散步或游泳較適宜。打太極拳可以伸展肌肉
- (四)開車：駕駛座盡量向前移，軀幹直立維持正中姿勢，雙腳平貼地面，較容易踩到踏板；長途旅行時，椅子加個硬椅背，身體不要向前傾，每 30-60 分鐘休息，確定椅子適合頭部的休息
- (五)睡眠：避免使用軟床，對背部無支撐作用。起床時應注意下列事項：首先將雙膝彎曲，然後改成側躺，並將雙足移到到床緣，用雙手撐床坐起。過程中注意所有動作中皆應維持背部平直
- (六)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，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
- (七)情緒：保持情緒平穩，充分睡眠及休息，適當的娛樂以放鬆緊張生活
- (八)熱療：適度的熱療可減輕疼痛，如泡熱水澡，但水溫不可超過 40 度，以免燙傷皮膚

七、參考資料

- 鍾蕙如等(2019)．中醫護理學(二版)，永大。
- 張祝霖、李東煌(2019)．腰椎滑脫之整脊合併針灸治療病例報告．臺灣中醫醫學雜誌，17(2)，5-14。
- 林婕安、陳昭源(2022)．下背痛的門診評估與檢查適應症．家庭醫學與基層醫療，37(2)，43-50。

No.G0104

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 10 月 26 日修訂