



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

### 一、什麼是下背痛？

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。

### 二、致病原因：

- (一)急性下背痛：背部肌肉拉傷、骨折和脫位、肌肉筋膜症候群、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。

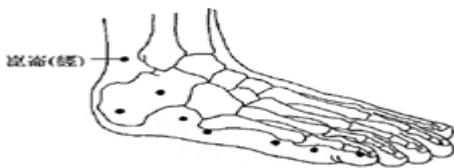
### 三、症狀：

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，導致跛行或不能走路的現象。

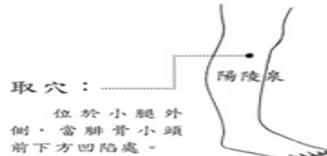
### 四、治療：

- (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：

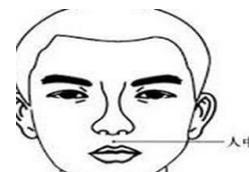
- 1.足太陽經腰痛（脊柱兩旁）：上：崑崙穴、下：腎俞穴。



- 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（人中）。



【續後頁】

(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，剝塊汆燙去血水，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、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，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。

(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。

## 參考資料

呂素英等(2002)．中醫護理學，台北:知音

周聰城等(2005)．中醫營養學，台北:新文京

呂忠祐(2009)．急性下背痛的診斷與治療．家庭醫學與基層醫療期刊，24(4)，120-125

No.G0104

臺北市立聯合醫院 105 年 01 月 01 日修訂