

下背痛中醫衛教

一、定義

下背痛俗稱腰痛，是下背部組織發生病變產生疼痛，疼痛部位在第十二肋骨以下，第一到五腰椎及第一薦椎間。發生3個月內稱為急性下背痛，超過3個月以上為慢性下背痛。

二、發病原因

急性下背痛是因為背部的肌肉、韌帶、肌腱的急慢性拉傷、扭傷、挫傷、姿勢不良、骨折脫位、肌肉筋膜疼痛症候群、骨髓炎，而慢性下背痛常見的原因有骨關節炎、椎間盤突出、脊椎滑脫症、脊椎退化、壓迫性骨折、骨質疏鬆症、腫瘤等。

三、主要症狀

下背部疼痛、緊繃僵硬、麻木。

四、中醫治療

針灸近端局部取穴，如腎俞、大腸俞、腰眼、腰奇等穴道。遠端循經取穴，如腰腿點、委中、陽陵泉等穴道，遠近搭配同時治療，亦可依據腰痛病因如風寒濕邪、跌打、勞損等開立藥物處置。並可配合藥物薰洗療

法、傷科理筋及推拿手法。

五、自我照護及復健運動

(一)應以背墊支撐下背且避免久坐，避免坐低矮的椅子，坐時膝蓋約與臀同高。側睡為宜，床墊必須軟硬適中有支撐性。

(二)搬重物時應先蹲下，使物體盡量靠近身體，用腿部肌肉力量代替腰部力量。

(三)抬臀運動，平躺屈膝，雙手平放兩側（如圖一），將臀部抬起使身體成一直線，稍微停留，恢復平躺姿勢（如圖二）。



抬臀運動：平躺屈膝，雙手平放兩側(如圖一)



抬臀運動：將臀部抬起使身體成一直線，稍微停留，恢復平躺姿勢(如圖二)

參考資料

呂忠祐、劉智仰、陳鵬升(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。

高宗桂(2009)．*中醫護理學(初版)*．知音。

邱茂良、張喜悅(1985)高等醫藥院校教材．於邱茂良總校閱，*針灸學(初版)*，226-227頁)．上海科學技術。