

# 下背痛中醫治療



高雄醫學大學附設中和紀念醫院

中醫門診

## 一、下背痛成因

人體腰椎需負擔身體大部份重量，也是活動最多的部份，若加上運動過度、工作損傷、用力不當或老化等等因素，使脊椎或下背部的肌肉遭受到傷害，下背痛便漸漸發生了。

## 二、如何預防下背痛

### (一) 良好姿勢

1. 睡覺：選用低枕和硬質床墊，不要睡過軟的彈簧床，最好屈膝側睡。
2. 仰臥：於雙膝下墊枕頭。
3. 坐姿：少坐低沙發，多坐高背椅子，並將腰靠著椅背，上身保持正直。
4. 站立：腰挺直雙足分開，膝微微彎曲，避免穿高跟鞋。
5. 蹲姿：不彎腰撿物或抬東西，以半蹲下姿勢，及上身保持正直，雙腳一前一後分開，彎膝蹲下。

### (二) 避免體重過重：

$$\text{理想體重(公斤)}=22\times\text{身高}^2(\text{公尺})^2$$

### (三) 背架及束腹輔助

急性期的疼痛建議短期使用束腹，至症狀緩解。但長期依賴背架，會使腰部肌力變差，反

而容易造成下背痛復發。

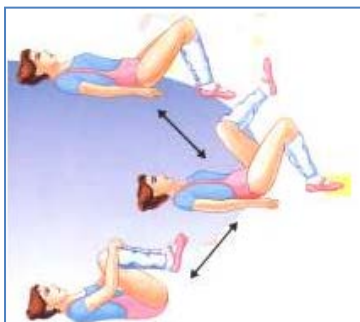
#### (四)運動鍛鍊

經由運動可強化肌力，有助於預防背痛及避免惡化，如游泳、散步等。

以下運動有助於脊椎週邊肌群鍛鍊，每日練習將可有效改善下背痛問題，唯需注意運動過程，若有疼痛發生需立即停止並諮詢醫師。

##### 1. 雙膝觸胸運動：

平躺屈膝，雙手抱雙膝觸胸，慢慢抱緊直到背部被伸展為止，維持五至十秒，再慢慢回復原位，每次練習約五分鐘。



2. 架橋運動(舉臀運動)：平躺屈膝，慢慢抬起臀部遠離地板，再慢慢降下，注意要讓背部先碰到地板，重複練習約五分鐘。



##### 3. 貓與駱駝運動：膝手觸

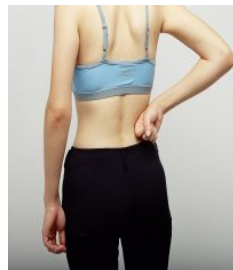
地行大禮式跪姿，將背弓起像山峰一樣；然後

再凹下背像山谷狀，重複練習約五分鐘。

### 三、配合穴位按摩

#### (一)腎俞

1. 腰椎兩側約四指寬，肌肉高峰處，高度同肚臍水平面。
2. 正坐或站立，雙手伸背後輕輕握拳，上下推按穴道，力道以感覺穴位為痠脹為度，反覆進行，左、右各約 5 分鐘。



#### (二)委中

1. 膝脛彎正中央之橫紋上。
2. 坐姿，雙腳平放，雙手指交叉，雙手握大腿兩側，大拇指在上，其餘四指在下，以中指指腹按揉穴道，力道以感覺穴位為痠脹為度，反覆進行，左、右各約 5 分鐘。



諮詢專線(07)3121101 轉 6401

#### 參考文獻

岑澤波(2005)·中醫傷科學·台北：知音出版社。

制訂：1020916 修訂：105/01 審閱：1030918、10603