

腰痛的中醫衛教

腰痛是人們工作、生活中的常見病。尤其是在長期保持坐立姿勢工作中的人中，腰肌勞損患者更為多見。腰肌勞損是腰部肌肉、椎間盤與韌帶組織的慢性損傷，常見的發病原因有以下兩點：

一、長期工作姿勢不良，如彎腰用一側肩膀扛抬重物，或是習慣性姿勢不良，使腰肌長時間處於牽拉狀態，造成累積性勞損變性，軟組織疲勞則產生腰背酸痛；

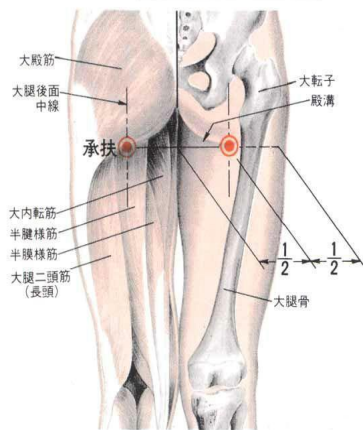
二、腰部軟組織急性損傷治療不當，或反復損傷使組織不能得到充分修復，產生纖維化或癥痕形成，也是慢性腰痛的原因。

針對各種腰痛病，中醫有一個很重要的治療方法，叫“腰背委中求”。委中穴位於大腿的腘窩橫紋的中點處。如果出現腰背痛，首先要從委中穴治療，委中穴是膀胱經上的穴位，按摩或針灸委中穴可醫治腰痛。

另外中醫其他穴位按摩治療腰肌勞損等腰痛亦有顯著療效，具體按摩手法如下主要穴位：

- (1)腰部痛點(阿是穴)或疼痛區域。
- (2)承扶穴，臀部肌肉下緣中點處，左右各一。
- (3)委中穴，腘窩中點處。(腘窩：大、小腿後側交界處圓形凹陷部。)
- (4)湧泉穴，足底部前 1/3 凹陷處。

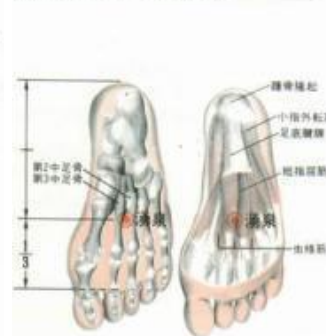
承扶 しょうふ Shōfu Chéngfú



委中 いちゅう Ichū Wěizhāng



湧泉 いうぜん Yūsen Yǒngquán



足少陰腎經 Kidney Meridian (K) Zúshàoyīn Shènjīng xué

【要穴】井穴
湧泉 足心

位置

●位於腳底中央稍靠近指尖彎曲腳趾時，最凹陷的地方
●在腳的第2、第3指間的腳底線與腳底後緣之間，從前方起1/3處。

操作方法：

- 1.用手按在腰部正中脊柱及兩側腰肌處揉推，至局部皮膚溫熱為度。
- 2.在患者腰部痛點處用食指、中指、無名指進行指揉。力度因人而宜，不可過重。
- 3.兩手指分別指揉兩承扶及委中穴。以感覺酸脹為宜。
- 4.用手掌心擦患者足底，至發熱、微燙為度。並指揉兩湧泉穴。

且每晚臨睡前用熱水浴足 10~15 分鐘。

【腰痛病患注意事項】

- 一、床：採用軟硬適中的床；即睡硬板床，上放棉墊，或睡榻榻米床。床墊的軟硬度調節以早晨起來腰腿部不疼痛為原則，不要睡過軟的彈簧床。
- 二、睡姿：不要俯臥，最好曲膝側睡；仰臥時，雙膝下要墊枕頭。
- 三、起床：由仰臥到側躺，雙腳移到床沿，然後手用力將身體撐著坐。
- 四、坐：不要坐低沙發，要坐高背椅子，將腰靠著椅背，上身保持正直；若椅子太高，應拿小板凳墊腳。
- 五、站：腰要挺直，雙足分開，膝微微彎曲，婦女盡量避免穿高跟鞋。
- 六、蹲下：不彎腰拾物或抬東西，改以先半蹲下姿勢，即上身保持正直，雙腳一前一後分開，彎膝蹲下。
- 七、盡量在各活動中保持良好姿勢，不要操勞過度，多休息；必要時請醫師開協助腰部支持之束腰處方。

【日常生活注意事項】

- 1.正確的坐姿-坐下的時候，必須把腰桿挺直，緊靠椅背。
- 2.站立和行走-站立時應挺直身子，平肩收腹，並保持脊椎的自然彎曲。良好的行走姿勢是抬頭，收下顎，腳尖向正前方。
- 3.休息和睡眠-選擇軟硬適中的床，最好曲膝側睡。
- 4.搬重物或提東西-提重物時，應將物體盡量移近，並利用腿部和肩部的力量，而且量力而為。
- 5.開車-座椅宜保持膝蓋與臀部同高。
- 6.工作與家事-久坐或久站的工作，每隔一段時間應更換姿勢，活動一下。做家事時，盡量使膝關節略微彎曲，以保持正常腰椎曲度。??
- 7.運動-適當的運動，如散步，游泳，慢跑，柔軟操。
- 8.其他-保持愉快放鬆的心情。

【飲食宜忌】

- 1.飲食宜清淡，勿過食肥厚油膩，及辛辣刺激的食物。
- 2.可多食新鮮蔬果及高纖維食物如桑椹、核桃、腰果、枸杞子。
- 3.宜多食富含鈣質食物如鮮奶、芝麻、金針、蛤蜊、紫菜。
- 4.忌食竹筍、酸菜、芒果、香蕉。
- 5.忌煙、酒、咖啡、濃茶。

～ 林正哲醫師 關心您 ～