

恼人的下背痛

约有80%的人,一生中至少一次会经历下背痛(Lower Back Pain),也就是腰部部位的背痛。其中,至少有2%的人口经常会被下背痛困扰。

这期,伊丽莎白医院疼痛专科主任杨绍南医生、张天发中医师将从中西医的角度来探讨,下背痛应该怎么办?中西医怎么治疗下背痛?如何预防下背痛?

下背痛常见原因

1. 软组织受伤/背部筋膜发炎

这是下背痛最常见的原因。包括背部的肌肉、韧带、肌腱的急性或慢性损伤、扭伤、挫伤。

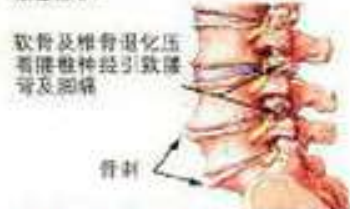
上班族长时间坐在办公桌前,或因运动间接造成的下背疼痛,主要以慢性肌腱炎或肌肉疲劳症居多。



2. 椎间盘突出症

在年轻人当中,引起下背痛甚至导致坐骨神经痛的疾病中,这种病发原因占了很大比例。病因是椎间盘同侧的纤维环破裂,导致中间的髓核向前突出,压迫坐骨神经根,引起所谓的坐骨神经痛。一般为单侧疼痛。

刚开始时,多半是抬重物或某一特定动作突然发生背部剧痛。患者多数以为是闪到腰,休息几天就没事。但是疼痛却慢慢地由下背部扩散到臀部、大腿或后侧,甚至是伸到小腿或足背或足底部。



3. 脊椎退化性关节炎

脊椎老化,会导致骨质增生,俗称骨刺。关节的软骨也会退化,形成关节炎。

长期关节炎,会导致关节周围的韧带和韧带纤维增生而变硬。原本专司保护神经的构造失去原有的弹性,再因为骨刺的夹击,压迫到坐骨神经根,造成坐骨神经痛。

这时,病患不但背痛、腰痛,还伴有下肢的麻木感。严重的病患还会出现下肢无力、抽筋,或走路走不稳的现象。

4. 压迫性骨折

停经后女性因骨质疏松造成压迫性骨折,出现下背痛的例子很多。这也是老人驼背的主因。

5. 其他

下背痛是原发性或转移性脊椎肿瘤、肾脏病、输尿管结石、前列腺发炎或骨盆炎等疾病的症状之一。

姿势不良或压力太大,也会造成下背部疼痛。

五大治疗方法

发生下背痛时,应该立刻求医诊断,不要忽视问题的严重性。目前治疗方法有多种,主要包括:

1. 药物治疗

止痛药、非类固醇类抗炎药与肌肉松弛剂,对镇痛、消炎和松弛肌肉的功效良好。

口服消炎、止痛、肌肉松弛等药物,加上热敷、电疗、腰部牵引、按摩等物理治疗,合称“传统保守疗法”。

2. 物理治疗

物理治疗如按摩、针灸、激光治疗、运动治疗、腰部牵引、电疗和热疗等疗法,对下背痛有帮助。主要是由物理治疗师执行。

尤其是腰部牵引,用在椎间盘突出导致下背痛的病人身上,可以减轻神经压迫,促使突出部分恢复正常。对于腰椎退化患者,可以使椎间隙距离加大,让被压迫的神经获得缓解。

3. 注射治疗

药物注射治疗可以有效缓解症状,不过,是立即见效,效果无法长久持续的选择。

4. 手术治疗

大多数的下背痛患者谈刀色变,其实,真正需要开刀治疗的病例很少。只有椎间盘突出严重、椎管狭窄、或疼痛不已,用其他疗法治疗数月后无效,才需要慎重考虑外科手术。

5. 神经线复苏术

神经线复苏术在治疗神经线压迫所造成的疼痛时,成功率达六七成。这种疗法不必开刀。医生只是使用一支针和小管深入疼痛处。先注入药物使该处的组织软化,然后再将挤压神经线的“组织”挂开。神经线一旦不再受挤压,疼痛也就烟消云散。

预防下背痛

1. 减少背负重物。不要让腰椎及附近组织承受过多重力压迫,预防肌肉、韧带、肌腱等软组织受伤。

2. 如果长时间坐着,要确定工作台面高度可以让你舒服工作,而且椅子提供足够的下背支撑。每半小时站起来走几分钟。

3. 从地面拾起东西时,应将两脚分开约45公分,一脚在前,另一脚稍

微在后。膝盖弯曲蹲下,保持臀部平直。物品尽量靠近身体,而用力站直,将物品举起。弯腰提重物是腰部最吃力的动作。提背不适时,要尽量避免。

4. 避免急速前弯及旋转,身体过度向后仰等,可能会伤害背部的动作。搬抬身体或拿东西时,不要只扭转身躯,应尽量整个身体转过来。

5. 下背痛发作,卧床休息时,最好在木板床加一层较软的褥垫,在膝盖下垫一个枕头,这样躺下时,腿部的姿势能比较自然伸直。

6. 适当的运动可以改善及预防下背痛。尤其是游泳、步行、慢跑、瑜伽等。

7. 肥胖者最好减肥,因为腹部突出,会加重下背部的伤害。

中医补肾强腰膝食疗方

从中医来说,肝主筋,肾主骨。筋骨同源,因此下背痛和肝肾有密切的关系。一般而言,中医治疗下背痛的疗法,主要有针灸、推拿、中成药,并辅以药膳治疗。中医药膳论治可分三类。

1. 寒湿风邪,克制经络,使得气血阻滞。

治疗以祛寒祛湿为主。方药可用杜仲补腰汤加减。

2. 因外力,长期姿势不当引起的扭伤或挫伤。

治疗以活血为主。行气活血止痛为主。方药可用当归芍药汤加减。

3. 因年老体衰或劳欲过度,以致肾气虚亏造成的下背痛。

治疗以补肾强腰为主。方药可用方药三白丸或右归丸。



食疗方1 杜仲补腰汤

■材料
杜仲4钱、杜仲4钱、枸杞子5钱、山药5钱、猪脊骨600克。

■做法

1. 猪脊骨洗净,切块,用沸水烫去血水。
2. 把药材和猪脊骨一起下锅,加入适量清水。
3. 大火煮滚后,再以小火慢炖2至3小时,最后加入适量调味料即可。

食疗方2 猪肾粥

■材料
猪肾(猪腰)2枚,白米50克,葱白、五香粉、生姜、盐适量。

■做法

1. 猪肾洗净,去筋膜,切粗。
2. 白米洗净,和猪肾一起入锅煮成粥。
3. 加入葱白、姜、五香粉、盐调味。

食疗方3 十全大补汤

■材料
党参10克、黄芪10克、肉桂3克、熟地黄15克、白术10克、川芎6克、当归15克、白芍10克、茯苓10克、甘草6克、猪脊骨500克、猪腰300克、猪肚50克、生姜30克、猪骨、葱、料酒、盐、胡椒适量。

■做法

1. 将所有中药装进纱布袋里,扎好。
2. 猪腰、猪肚、猪骨洗净,和拍破的生姜,以及中药袋一起放进锅里,加适量清水,煮滚。
3. 放入葱、料酒、盐、胡椒,改小火煮到猪腰、猪肚熟烂。

注意 风寒感冒者禁食。



伊丽莎白医院疼痛专科主任杨绍南医生