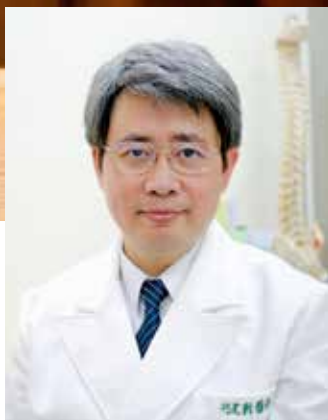


# 終結腰痠背痛 從改姿勢開始

口述／柯建新  
花蓮慈濟醫院中醫部兼任主治醫師



來看中醫的，有一大宗是因為腰痠背痛。腰部，承接上半身的所有骨骼、肌肉、臟器，包括頭部的重量；整個脊椎，從頸椎、胸椎到腰椎，特別是腰椎，長期支撐這麼重的結構，局部發生痠痛的現象，所在多有。比較少聽到小朋友閃到、扭到、落枕，差不多上了國、高中之後，這些症狀開始出現，而且現在愈來愈年輕化。一是因為三C產品的普及，人人手機、平板不離身，像在臺北坐捷運，放眼望去幾乎都是滑手機的「低頭族」，長時間低著頭，容易造成肩、頸、背的負擔。另外，很多人的工作型態常常需要久坐，或需要搬重物等，一些姿勢的問題或是外力的影響，都非常可能造成腰痠背痛。

腰痠背痛的治療，可能是吃藥、針灸，嚴重者甚至需動手術。我想在這裡談談腰痠背痛的發生原因，提醒大家平日怎麼預防。

## 常搬重物 請穿戴護具

工作上需要扛搬重物的人，長年下來多半「有感」，腰扭到、閃到的頻率愈來愈高，嚴重度也是一次比一次嚴重。中醫通常會開一些保養的藥方，可能是增加肌肉耐力、強化骨骼硬度或增加血液循環的順暢度，也叮囑避免吃冰或生冷食物以改善症狀。

需要搬重的東西時，建議戴「護腰」來保護，手或腳常扭到或有舊傷的人，請戴護腕、護膝或護肘。為什麼要戴？一是提醒自己不要過於逞強，有的人就是沒有節制，覺得自己還好，說要注意，一忙又忘記；二是提醒旁人，見你身上穿戴著護具，或出手幫忙，或多一雙眼睛多一張嘴多留神。我們常常會不

知不覺添加自己的耐受度，以為自己可以，其實早就不行，小心一點不要出事為上。

順帶提醒，搬東西最忌諱「彎腰」去搬，彎腰是快的，但是最傷腰。搬重物時，腰桿要打直，要用大腿蹲下去搬，切記腰一定要直，在抱重物時，愈靠近身體的重心愈好。抱孩子時也是，手臂不要離身體遠遠的。

### 坐要端正坐好 別讓脊椎歪偏

關於維持身體姿勢的部分，女士盡量不要穿鞋跟太高的鞋。高跟鞋一穿，整個脊椎就歪了，這樣違反人體工學的姿勢久了，筋骨非常容易痠痛。

要長時間坐椅子的話，換成有靠背的椅子較好，而且臀部要坐到最底端，不要只坐一半或四分之一，或是歪七扭八坐沒坐相，對腰部都不好。還有就是有些姿勢不能持續太久，比如說蹲、跪、坐矮凳子、坐在床上看書、翹二郎腿、打坐等。有人好奇，不是很多修行者都打坐？我跟大家報告，修行者們是有練過，一坐數十年，該痛的痛完了，骨頭該轉型的、該適應的都適應了，從來沒有打坐過的初學者，應量力而為。剛前面講的這些姿勢要少做，因為會讓骨盆、腰椎偏掉，長期下去對腰部就不好。長期不是指一、兩天，也不是一、兩個小時，通常只要十五分鐘，肌肉、韌帶就會產生問題。

你問：「十五分鐘，真的嗎？」請試著把右手或左手舉到半空中靜止不動，

就會明白，撐個三、五分鐘就受不了。所以說不用太久，並非言過其實。

### 躺睡注意頸椎線 腰部放鬆

再來說到躺姿。躺在床上時會遇到幾個問題，有人問到底要選哪一種枕頭？重點不是材質或價格，而是高度。枕頭的選擇，取決於人在側躺時，頭部的印堂到鼻準的直線，意即臉的正中線，與床有沒有呈現平行。枕頭太厚或太薄，讓頭部過度偏斜或彎曲的話，非常容易落枕，等於骨骼一直沒有處在適宜的位置。現在有些賣寢具的店，有提供試躺服務，有的枕頭還可以調高度，就是想辦法讓頭部很舒服。

另外，容易腰痠背痛的人，通常腰部太緊繃，所以在床上躺平時，建議膝蓋下方墊個支撐，軟枕頭、棉被捲成一條槓等，讓膝蓋適度彎曲，腰就會放鬆。可以做個實驗，平躺著，膝蓋彎起來時，腰部與床板間的空隙不見了。可是當腳伸直時，腰部的空隙又跑出來了。這表示腰部的肌肉，繃得太緊，所以要適度



的把膝蓋彎起來，或者是側躺時，能有個類似抱枕的東西，讓腳可以跨上去。

早上起床，我們常常是鬧鐘一響，人就跳起來，這樣很傷腰。建議像孕婦起床的姿勢，先側躺，手撐床，腳慢慢下床著地，再用手把身體撐直，愈慢愈好。鬧鐘讓它響沒關係，姿勢要溫柔一點。不然咚一下跳起來，速度太快，很容易脖子、腰受傷。冬天很寒冷，夏天吹冷氣，睡醒要讓身體適應、「回溫」一下，再慢慢起床。

日常的這些姿勢，說來好像沒什麼，注意一下，就不用一天到晚找醫生，不然吃不完的藥，也不是拉壓推揉、扎個針就沒事。即使醫生治好了，但你的作息或習慣沒有改變的話，腰痠背痛又回來找你麻煩。

### 勤喝水強迫走動 補充鈣質記得晒太陽

姿勢在時間上可以用十五分鐘當作一個標準，但是現在太多人長時間滑手機、高度使用電腦，手部也容易出問題，我通常建議病人，要常常換姿勢。

怎麼換？方法一：多喝水。在辦公桌旁放一杯水，喝一喝是不是想上廁所？起身往廁所的方向去，就在換姿勢了。不要一個打電腦的姿勢，一打打八小時，這樣不出事也難，不管多年輕都一樣。喝水也是好事，能夠利用膀胱來逼迫你換姿勢，不憋尿也比較不容易造成尿路感染。換姿勢，不讓骨頭、肌肉、韌帶處在同一個位置太久，就比較不會有問



題。這是很簡單且非常有效的方法。

一旦出現腰痠背痛的情形，像是熱敷、貼痠痛藥布等簡單的DIY是可行的，比較嚴重的，還是要就醫。我常說治療痠痛要「內外夾攻」，內就是要吃藥，讓它「化」，外就是利用拔罐、推拿、熱敷、按摩、針灸等方式，讓它散得比較快。臨床上，中醫可以做的事不少，現在有全民健保，中醫藥院所可以提供病人或一般民眾很多有效又簡便又便宜的服務，不然拖久了，有的脊椎都已經側彎到後來必須透過手術來矯正，即使醫療進步，仍存在很高的風險，動刀能免則免。

中醫在食療上，會鼓勵病人吃些膠質類如黑木耳、白木耳，或腰果、核桃等堅果類。另外，不管什麼年齡，有空晒一點太陽！鈣質的吸收需要維他命D促成，維他命D是身體可以自行製造的，不用吃藥，身體自己製造的方法，就是去晒太陽。適度的到戶外散步，做一些運動，對骨骼的強健，對筋骨痠痛的改善，會很有幫助。

長年累月造成的筋骨痠痛，也可到復健科進行復健治療。中醫的復健方式，則鼓勵練習如：華陀五禽戲、外丹功、太極拳等，及現在很流行的瑜伽，重點都在於鍛鍊肌肉、骨骼、柔軟度，讓筋骨的氣更流暢。適度的活動、運動，對筋骨都會有幫助，但平常的鍛鍊還是很重要的，不管是姿勢、飲食、運動，態度及觀念正確，日常多留意，是最簡便的方法。

### 熱敷有助血液循環 外用藥絕不能內服

舊傷復發或姿勢不良而導致的局部腰痠背痛，最簡單的便是熱敷，可以適度改善。例如使用熱毛巾、熱敷墊、泡熱水、泡溫泉，基本上，只要適度讓溫度升高，促使血液循環加速，疼痛都會緩解。病人問溫度要多高？我都回應只要「不會煮熟」都沒關係。不過還是要小心，要避免燙傷，例如糖尿病的病人、老人家都要更留意。也曾遇過因熱敷不慎燙傷的病人，問他「知道燙了，為什麼不拿開？」說是以為愈燙愈有效，天大的誤會，結果把自己燙到起水泡！

有的人喜歡用痠痛貼布，提醒大家，貼布不要貼太久，建議使用四到六小時。簡單的記法就是「睡個覺的時間」，通常我都叮嚀病人：「你睡前貼，睡醒就撕起來。」因為一般人睡眠時間約四至六小時，或六至八小時，估算起來差不多。為什麼白天不貼？因為白天在活動，會拉扯到，且會流汗，貼布容易掉。

晚上洗完澡、熱敷完或泡熱水完再貼，效果較好。當然如果白天時很疼痛，還是可以貼的。

在使用辣椒膏、一條根等等的外用藥膏時，要留意是否出現過敏的情形，包含發癢、皮膚灼熱、刺痛感等各種不舒服的反應，就要縮短時間或先不使用。貼布類、噴劑、藥洗等也是，因為藥效都非常強。以浸泡藥洗的配方來說，用藥量約是一般服用藥量的十倍以上，因為浸泡類的藥劑是經過皮膚吸收，用量上要夠重，濃度要夠。

只怕病人自作聰明，把浸泡藥劑拿去吃，因為真的碰過。幫病人開泡腳的藥方，因為藥量重，千交代萬交代說是用來泡的，下週回診時，病人卻說：「我回去把藥煮來喝後，哇，通體舒暢，都不會痛，可是睡不著，心臟蹦蹦跳。」自是藥效太強所致。有時候我們醫師講得很清楚，一講再講，病人有沒有真正聽懂、回去會不會照做，我們不知道，會不會忘記也不得而知。那次經驗後我就不太願意這麼開藥了，因為有風險。外用的藥方，絕對不宜內服，而經過皮膚的吸收，則要注意是否起藥疹或不良反應的問題，因為每個人的皮膚耐受性不一樣。

很重要的，如果腰痠背痛，怎麼貼怎麼擦都一樣痛，可見已經不是家庭級的痛度，就要尋求醫療處置，由專科醫師來進行評估比較適當，也不會錯過治療時機。（整理／洪靜茹，大愛廣播「大愛中醫館」節目內容）