



[祝君健康]

[談談慢性腰痛]

慢性腰痛為臨床上常見的症狀之一，無論男、女、老、少均可發生，在中醫醫學中，把引起腰痛的原因分為三類，分別為「外感風寒濕邪」、「內傷腎臟之精氣」、「外傷筋骨血脈」三種。外感風寒濕邪的腰痛，痛處惡寒冷、喜溫暖，脹痛，疼痛常與天氣變化有關；內傷腎臟之精氣，則腰背疼痛長期不癒，精神萎靡不振，下肢痠軟無力，不能久站；外傷引起腰痛者，則有一定之痛點，通常是單側發生。按之則痛甚，轉身、動作皆為不便，是為氣滯血瘀之腰痛。以上都是引起慢性腰痛的主要病因。

慢性腰痛最容易引起腰肌勞損，腰肌勞損主要症狀是腰背肌肉筋膜炎等軟組織纖維化或肌肉收縮痙攣疼痛。多見於青壯年，常與職業和工作環境和工作壓力有極大之關係，但不一定有外傷病史。發病緩慢，腰部痠痛，病程纏綿不絕，陰雨天氣或勞累後痠痛常常加重，適當休息可以得到緩解。

慢性腰痛主要表現為長期反覆發作的腰背部疼痛，呈鈍性脹痛或痠痛不適，時輕時重，纏綿不愈。每當充分休息、加強腰部保暖、適當活動或經常改變體位姿勢可使症狀減輕。勞累、天氣陰雨等，受風寒濕影響則症狀加重，腰痛的主要表現為“休息痛”，即夜間、清晨腰痛明顯，而起床活動後腰痛漸漸減輕。若過度疲勞則疼痛加劇。其疼痛範圍較廣泛，壓痛點多在背後骶髂關節和腰椎附近，輕症患者壓痛多不明顯，嚴重者可伴隨壓痛以單側或雙側脊椎兩旁之肌肉痙攣僵硬。

慢性腰痛常見於長期以不良的姿勢從事工作的人士，由於工作中長時間姿勢不良使全部或部份腰背肌處於緊繃或收縮狀態，日久即會發生腰背肌之疲勞性損傷。平時身體虛弱，缺少運動的人也可能會有慢性腰痛，由於腰背部肌肉不夠強壯，不能勞累，腰部稍長時間或輕微的活動都會引起損傷，甚至長期處於單一姿勢如久坐，也會造成腰肌疲勞性損傷，出現腰痛。

預防慢性腰痛有四大點：1)工作避免勞累過度。2)久坐時可經常改變體位。3)要保暖，避免腰部受涼。4)適量的運動鍛煉。

2008.11.8

梁玉麟