

下背痛、坐骨神經痛，中醫來幫忙

50 歲的王先生長期從事勞力工作，腰痛已經四年，某天在送貨過程中感覺到左腳酸麻無力，到醫院檢查後才知道自己有腰椎間盤突出跟坐骨神經痛。

什麼是椎間盤？

在脊椎間有椎間盤，它就像是人體的避震器，負責緩衝每節脊椎中的壓力。

為什麼會椎間盤突出？

椎間盤主要由髓核、纖維環所組成，正常的椎間盤由纖維環將髓核牢牢包覆著。但隨著長期勞動、老化，椎間盤的含水量逐漸減少、磨損、退化，導致纖維環出現裂隙，使得髓核跑出來，壓到旁邊的神經根。

什麼是坐骨神經痛？

坐骨神經痛則是指腰的第四、五神經根或薦椎第一神經根受壓迫，下背部產生疼痛，伴隨沿著腿部後側或外側的麻痛感。

中醫治療

- 急性疼痛期：使用針灸或傷科治療處理疼痛，搭配臀背部肌肉放鬆運動。
- 慢性緩解期：使用針灸或傷科治療肌肉緊繃，搭配下背強化運動強化肌力。

中醫師提醒：下背痛、伴隨腳麻感，有可能是椎間盤突出、坐骨神經痛。有上述症狀，請至新北市立聯合醫院中醫科就診。