腰痛是一種常見的症狀，可以從輕微的酸，痛，麻，隱隱作痛，發展到非常疼痛，可以痛到坐立不安，不能吃，不能睡，不能走，大小便困難無力的地步。以往腰痛的患者多屬勞動階級及老年人，但是現在坐著的上班族都很經常發作。

腰痛也有可能是坐骨神經痛、腎結石、或者是癌症細胞已經轉移到了腰部脊椎等，不能予以輕視，要提早就醫。

腰痛的原因

1. 姿勢不良：長期坐姿，站姿不良或用力不當所引起的肌肉、肌膜、韌帶的稍微扭傷及拉傷。
2. 疾病：骨折、椎間盤突出、脊椎滑脫、腎結石、腎炎、感染性脊椎炎、腫瘤、子宮內膜異位症或子宮後屈。
3. 退化：骨質疏鬆症、退化性關節炎、骨刺。
4. 勞損及創傷：來自神經，血管，肌肉的過度創傷，例如閃到腰、肌肉韌帶拉傷及撕裂傷、意外傷害。
5. 精神層面及心理的因素：工作、壓力大。

腰痛的日常生活保健

平時必須維持良好的姿勢，所謂良好的姿勢，即要維持脊椎在其自然而平衡的弧度。

1. 站立：站立時應挺起胸，使下背變平，避免彎腰駝背，平肩收腹，並保持脊椎的自然彎曲，縮回下顎並伸長後頸。

人 本 醫 療 · 尊 重 生 命

台中慈濟醫院

中醫漸教

腰痛的治療與保健

E6P2872152-G3

2. 彎腰：正確的彎腰動作並非彎曲腰椎，而是維持脊椎挺直在自然的弧度不動，利用髖關節與膝關節屈曲。如撿地面上的東西是要走過東西蹲下來撿。
3. 走路：抬頭挺胸、收小腹，收下顎，腳尖向正前方，是標準走路姿勢。如須走遠路最好穿有氣墊式的鞋子，絕對避免穿高跟鞋。
4. 坐姿：上半身維持直立姿勢，背部最好能靠著椅背，如果能加一個小靠枕在腰背部讓腰椎挺起更好。
5. 抬物：搬重物時，身體盡量靠近重物，身體蹲下，腰保持直立，拿穩重物後，再站地來。
6. 休息和睡眠：選擇軟硬適中的床，最好曲膝側睡。
7. 開車：座椅宜保持膝蓋與臀部同高
8. 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。
9. 運動：適當的運動，如散步，游泳，慢跑，健康柔軟操。

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、紫菜。
4.忌食竹筍、酸菜、芒果、香蕉。

Humanistic Medicine with Reverence for Life

敬祝您
身體健康．平安吉祥

台中慈濟醫院
Taichung Tzu Chi Hospital

健康諮詢專線：04-36068278

http://www.tzuchi.com.tw

制訂日期：2008/5/9
修訂日期：2024/1/31