

前言

當您或您的家人有長期下背痛，經醫師診斷為非特異性的慢性下背痛，以下的資訊將可以協助您了解慢性下背痛及其治療方式，讓您與您的醫療團隊討論您對這些選擇的想法。

適用對象

非特異性的慢性下背痛(疼痛3個月以上)。

疾病介紹

◎何謂非特異性的慢性下背痛

非特異性的慢性下背痛是指非脊神經根病變、腫瘤、感染或其他系統性臟器(例如：腎臟發炎或帶狀皰疹等原因)引起的慢性下背疼痛，是臨床上最常見的類型，多由人體力學因素引起局部肌肉韌帶的拉扯或損傷所致，例如：姿勢不良、缺乏規律的運動、體重過重等。臨床上，老年人下背痛的頻率較年輕人高，孕婦產後半年產生下背痛情形也多達25~43%，而且下背痛的復發率高，估計一年內再復發的機率高達7成。

◎非特異性的慢性下背痛的症狀

非特異性的慢性下背痛是指疼痛區域僅侷限在下背部，不由特定動作引起，且未延伸至臀部。此類疼痛雖然不是嚴重的疾病造成，但卻會大大的影響生活，甚至牽涉工作表現，造成勞動力的龐大損失。

◎非特異性的慢性下背痛有哪些治療方式

1. 止痛藥治療

絕大多數的非特異性慢性下背痛可經由止痛藥的使用而得到短暫緩解，但疼痛容易復發，且止痛藥本身也有一定的副作用，例如：消化道出血、影響心臟、腎臟功能或造成尿液滯留等，需嚴密監測。

2. 針灸治療

針灸治療是以中醫人體經脈為理論基礎，以細針或藥草在穴位或經脈上施治的治療方式，以細針為材質的施治工具，稱為針刺治療，如現代的不銹鋼針具；若為加熱的藥草或藥餅，則稱為溫灸治療，如艾草溫灸。WHO早於2003年便提出針灸療效的病症之正式報告，其中便包含下背痛的治療。如今，包含美國家庭醫學科醫學會在內，已建議將針灸列為慢性下背痛的建議治療方式之一。

3. 中醫傷科推拿手法

傷科推拿(古稱按蹻)為中國古代保健及治療的傳統方法，它是在患者的皮膚肌肉的點、線、面上施以手法，以疏通患者經絡、滑利關節，促使氣血運行通暢，進而減緩或消除組織破損帶來的疼痛，以達到治癒疼痛的目的。許多國際醫學期刊皆已報導使用傷科推拿手法對於慢性下背痛的改善有顯著的幫助。

比較您的選擇

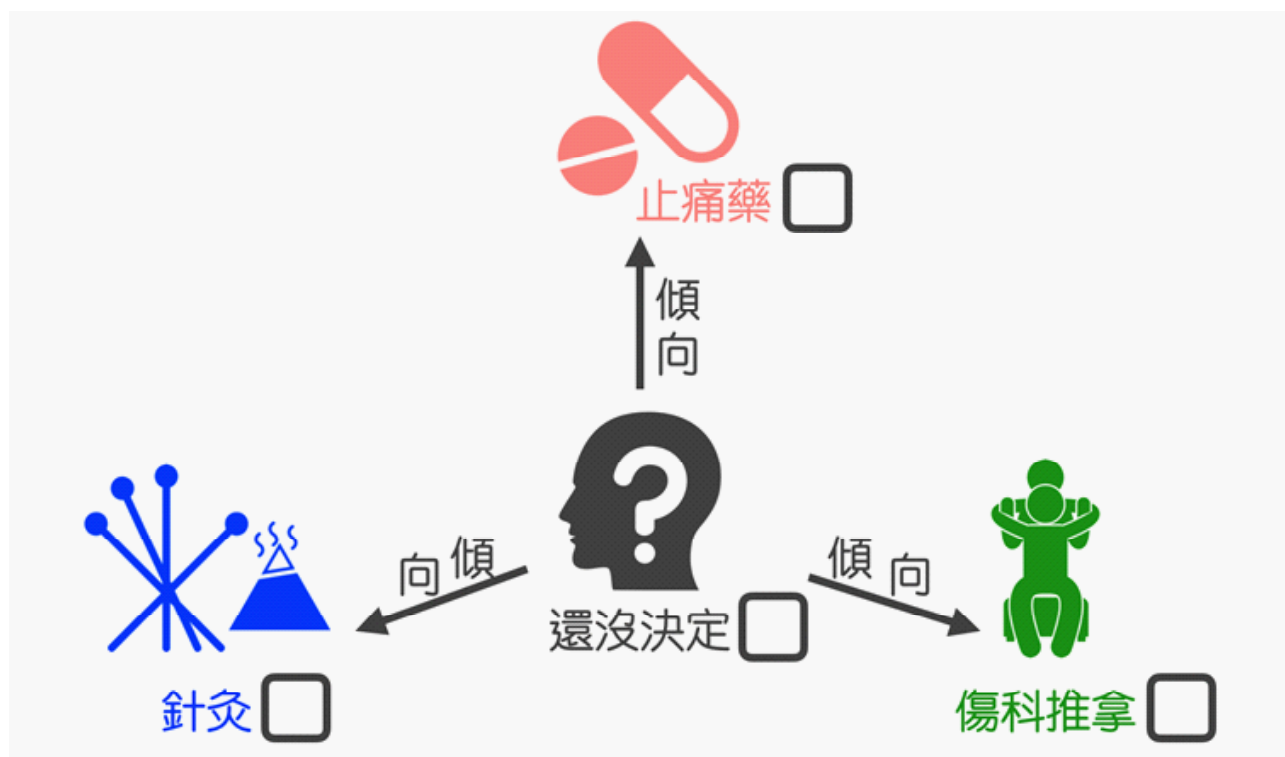
| 選擇 | 止痛藥 | 針灸治療 | 傷科推拿治療 |
|-----|--|--|--|
| 需要做 | | <ul style="list-style-type: none">● 治療過程中需限制活動約15-20分鐘● 治療前先心理建設對針灸的恐懼感 | <ul style="list-style-type: none">● 治療過程中需限制活動直至手法結束 |
| 好處 | <ul style="list-style-type: none">● 治療過程中無恐懼感● 治療過程中不需限制活動● 可能較快止痛 | <ul style="list-style-type: none">● 無副作用● 針對根本原因治療 | <ul style="list-style-type: none">● 治療過程中無恐懼感● 無副作用● 針對根本原因治療● 療程短，1次/周 |
| 壞處 | <ul style="list-style-type: none">● 西藥副作用，包含腸胃道出血、心臟、腎臟功能及排尿狀況 | <ul style="list-style-type: none">● 治療前不可過飢、過飽、過度勞累等不適● 療程較長，3次/周 | <ul style="list-style-type: none">● 治療前不可過飢、過飽、過度勞累等不適● 需自費 |

您最關心什麼？

您個人的想法及感受與醫療證據同等重要，影響您做決定的因素是什麼？（請圈選以下考量因素。0分代表不重要，5分代表非常重要）

| 考量因素 | 不重要 | 較不重要 | 普通 | 重要 | 很重要 | 非常重要 |
|------------------------|-----|------|----|----|-----|------|
| 治療前的限制 (不可過飢過飽過度勞累) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 治療過程中的 活動限制 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 對針灸的恐懼感 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 治療後的副作用 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 療程時間及次數 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 經濟 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 其他因素： | | | | | | |

您現在偏向的決定是？



釐清事實

- ✓ 以針灸治療改善疼痛需要時間較長
 - ✓ 是
 - ✓ 否
 - ✓ 不確定
- ✓ 傷科推拿手法的治療較昂貴
 - ✓ 是
 - ✓ 否
 - ✓ 不確定

下一步該怎麼做？

- ✓ 您瞭解以您的狀況適合哪些選擇了嗎？
 - 是
 - 否
- ✓ 無論選擇是甚麼，您了解其中的優點與缺點嗎？
 - 是
 - 否
- ✓ 您有足夠的建議、資訊來協助您做決定嗎？
 - 是
 - 否

您已經做好決定了嗎？

- 止痛藥治療
 - 針灸治療
 - 傷科手法治療
 - 我尚無法決定，需與其他家人商量
 - 我還有其他問題需與醫師進行討論
-