



**我有非特異性的慢性下背痛，  
該針灸還是中醫傷科推拿呢？**



佛教大林慈濟醫院

醫病共享決策輔助評估表

(請使用此醫療決策輔助工具與您的醫療照護團隊討論您的選擇)

## 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以下選擇的想法。

## 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

### 什麼是非特異性的慢性下背痛

非特異性的慢性下背痛是指非脊椎神經受到影響、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，不是特定動作引起，且沒有延伸至臀部。這種疼痛雖然不是嚴重的疾病造成，但卻會大大的影響生活，甚至關係到工作表現，造成勞動力的龐大損失。



## 非特異性的慢性下背痛有哪一些治療方式

1

### 止痛藥治療

- 可使疼痛得到暫時性緩解
- 臨床上最常見的治療方式之一



2

### 針灸治療

- 以細針(針刺治療)或加熱的藥草(溫灸治療)在穴位或經絡上施治的方式。
- 已由世界衛生組織(WHO)證實療效,並列為慢性下背痛建議治療之一。



3

### 中醫傷科推拿手法

- 在患者的皮膚肌肉上施以手法,疏通經絡關節。
- 使氣血運行通暢而減緩組織受損帶來的疼痛。
- 國際醫學期刊證實對慢性下背痛有明顯幫助。



# 請透過以下步驟來幫助您做決定

## 步驟一 比較您的選擇

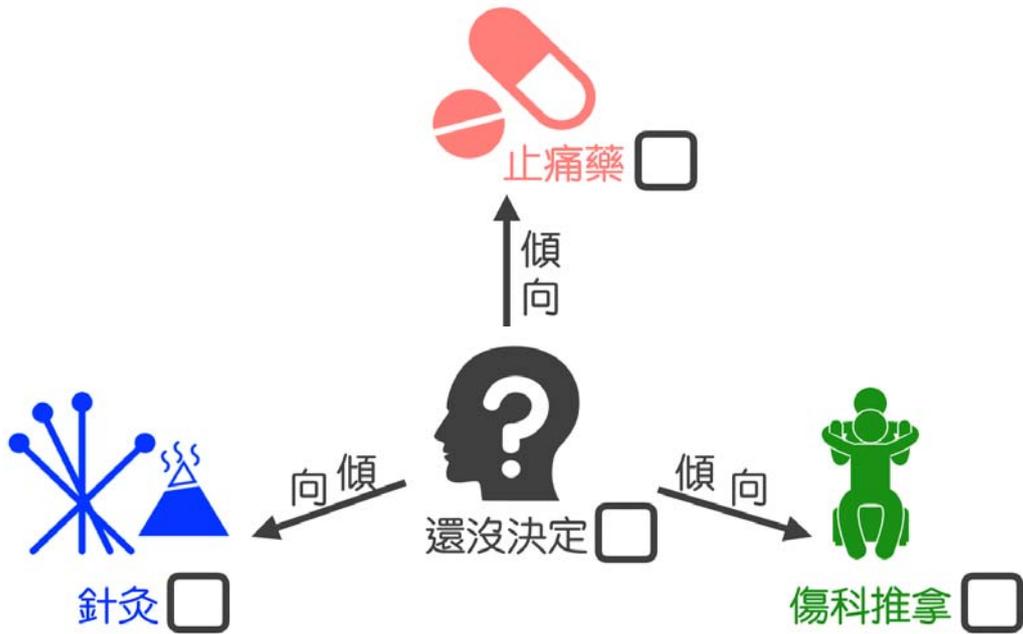
	止痛藥	針灸治療	傷科推拿治療
療效	● 可能較快止痛	● 對慢性疼痛效果佳	● 效果立即
副作用	● 腸胃道出血、心臟、腎臟功能及排尿障礙	● 無副作用	● 無副作用
生活品質	● 短暫緩解症狀	● 針對根本原因治療，提升生活品質	● 針對根本原因治療，提升生活品質
花費	● 健保	● 健保	● 自費 (350元/部位)
治療時間	● 視長中短效止痛藥而異	● 療程長，15-20分鐘/次，3次/周	● 療程短，5-10分鐘，1次/周
其他限制	● 對止痛藥過敏之患者 ● 正在服用其他可能與止痛藥產生交互作用之藥物患者	● 治療前不可過飢、過飽、過度勞累等 ● 治療前先心理建設對針灸的恐懼感 ● 治療過程中需限制活動約15-20分鐘	● 治療前不可過飢、過飽、過度勞累等 ● 治療過程中需限制活動直至手法結束

## 步驟二 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
經濟考量	0	1	2	3	4	5
其他因素：						

## 您現在偏向的決定是？



### 步驟三 對於以上資訊您是否已經了解？

1

下背痛影響的範圍不僅限於下背？

是

否

不確定

2

傷科推拿手法的治療較昂貴？

是

否

不確定

3

傷科推拿手法可以治療慢性下背痛？

是

否

不確定

4

傷科推拿手法治療療程的時間較短？

是

否

不確定

5

以針灸治療改善疼痛需要時間較長？

是

否

不確定

## 步驟四 下一步該怎麼做，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

---

---

---

本文件於2020年完成，每兩年更新一次。  
各醫院提供之治療方案及程序不盡相同，請與您的主治醫師及醫療團隊討論  
本文件無涉及廠商利益