「從下背痛到腳麻」不一定要開刀

★ 臺中榮總傳統醫學科醫師　陳有昱

55歲李先生是位長跑健將，，在一次馬拉松的過程中突然下背疼痛，之後甚至出現了腳麻的情形，於是去看了骨科醫師，認為他有椎間盤突出的情形，建議開刀。對於身體一直很健康的李先生來說，開刀是個極為震驚且無法立即做的決定，因此來到中醫科門診就醫，想諮詢是否有不用開刀的保守治療。

我是坐骨神經痛嗎!?

坐骨神經是人體最大的一條神經，長度相當的長，從椎管裡面穿過脊椎間隙走出來，穿過脊椎間隙的時候，可能會被突出的椎間盤或太大的骨刺壓迫；再來，走到骨盆穿過髖關節和臀部肌肉的間隙到大腿後側，這一段路途中，可能會被梨狀肌、臀大肌壓迫；走到大腿後面的時候，有可能會被股二頭肌和大腿內收肌壓迫；如果繼續往下走到小腿外側，可能會被腓骨頭和腓骨肌之間的間隙壓迫。

當坐骨神經受到這些壓迫時，產生的症狀相當類似，患者皆會有「一路麻到腳」的感受，可以廣泛地稱為坐骨神經痛。

人類的脊椎由31節脊椎骨構成，兩節脊椎骨中間的緩衝軟組織層稱為椎間盤。而椎間盤突出壓迫到神經即會造成下背疼痛甚至是下肢麻木感。

椎間盤突出可能有 2 種原因：

1. 外力造成：通常是跌倒受傷或搬重物造成的突發性劇痛，椎間盤可能會破裂掉出。
2. 退化造成：保護椎間盤的環狀韌帶逐漸老化、軟化，導致椎間盤向外膨出。

如果是腰椎引起的坐骨神經痛，原則而言，應該先進行保守療法，也就是藥物治療、復健治療、運動治療、針灸治療，讓症狀慢慢緩解；若放任不管，以致於症狀惡化到大小便失禁、下肢肌肉的神經性萎縮，或是藥物無法控制的疼痛，就應該考慮手術介入治療。

中醫怎麼做

●**藥物治療**：中藥藥物可以幫助行氣活血達到止痛效果；也能補益肝腎，減少骨質本身退化。

●**針灸治療**：針對背部臟腑俞穴治療可以平行五臟六腑的陰陽氣血，局部肌肉取穴可以達到放鬆肌肉、減緩神經壓迫等症狀。

李先生在經過中醫針灸治療後，衡量疼痛感沒有到不能忍受的程度，決定暫緩手術治療，先減少每日長跑的運動量，改用快走代替，配合醫囑在家熱敷以及伸展腰部肌肉、減少對神經的壓迫。

而李先生在復健以及針灸的雙管治療之下，疼痛慢慢可以控制，只有偶爾施力不當時疼痛會復發，他非常開心到處與家人朋友推薦針灸治療的好處，從此以後也更懂得好好照顧自己的脊椎。

傳統醫學科醫師　陳有昱

【主治專長】
中醫一般科。骨關節整復、運動醫學、針灸治療。

【門診時間】
每週一，上午，2632 診間
每週四，上午，2631 診間