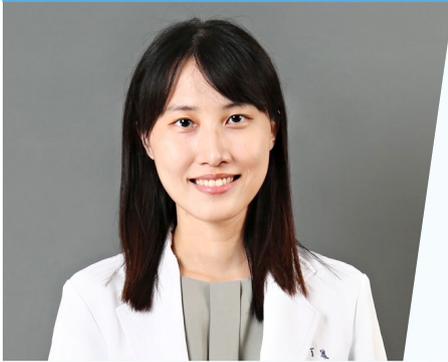


# 別讓產後痠痛跟著妳—產後常見問題及修復

文／臺中榮總傳統醫學部醫師 劉丁鳳

傳統醫學部

劉丁鳳 醫師



## 【主治專長】

中醫一般科：過敏性鼻炎、感冒、失眠、頭痛、心悸、腸胃不適、月經不調、頻尿、顏面神經麻痺、肌肉痠痛。一般針刺治療。

## 【門診時間】

週五下午。

## 一、生產後怎麼還會痛？

對多數婦女來說，生產疼痛可能是一生最痛的經驗，但產後可能還會出現不同部位、不同類型的疼痛。一般而言，產後約有 6-8 周的修復期，也就是所謂的『產褥期』。產褥期初期除了會經歷傷口痛、子宮收縮痛、脹奶痛之外，中長期則浮現肩頸痠痛、腰背痠痛、骨盆腔痠痛等問題，起因多為因照顧小孩、哺乳姿勢不當、慢性疲勞所導致。如無適當休息或治療媽媽手、腕隧道症候群、五十肩、椎間盤突出等問題則常演變成慢性問題。

## 二、產後常見疼痛及原因

1. 媽媽手：屬於手腕拇指側肌腱炎的一種，好發於產後的媽媽，因為哺乳、手擠奶、抱小孩、換尿布時習慣固定錯誤姿勢太久，過度使用大

拇指導致肌腱損傷，症狀為大拇指側的疼痛、腫脹，甚至無法用力。

2. 腕隧道症候群：手腕內側（掌心面）有一條橫向的韌帶與腕骨形成如隧道一般的結構，隧道中間有正中神經穿過。孕婦可能因為賀爾蒙改變造成橫向韌帶腫脹，壓迫到正中神經；而新手媽媽，也可能因為長時間以不正確的姿勢抱寶寶或擠奶等，造成正中神經的壓迫，導致手麻、無力、疼痛等症狀。

3. 肩頸痠痛、腰背痠痛：常因哺乳姿勢不當及孕期鬆弛素分泌導致的肌力不足，肌肉代償造成緊繃。若單一肌肉施力不當或長時間固定姿勢便會產生疼痛。

4. 妊娠相關骨盆帶疼痛（pregnancy-related pelvic girdle pain, PPGP）：

懷孕和分娩過程中荷爾蒙和生物力學變化造成腰椎骨盆帶區域的不穩定，導致疼痛與失能情形，常見症狀包括骨盆、薦髂關節、腰薦關節、恥骨尾椎痠痛。

### 三、如何緩解產後疼痛？

1. 避免錯誤姿勢：無論是親餵或瓶餵，應適時使用哺乳枕或抱枕等輔具，使手部、背部有足夠的支撐力，彎腰時也應蹲下再動作。
2. 規律運動：產後運動可以幫助恢復肌力，例如凱格爾運動、核心肌群訓練

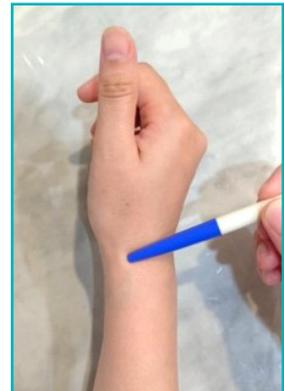
能協助腹部、骨盆肌肉群韌帶功能恢復，改善局部痠痛及尿失禁等問題。

### 四、中醫也能幫忙

隨著醫學知識、衛生條件進步，現代人坐月子不像古代有諸多限制，反而是建議產婦能漸進地恢復運動，從而改善骨盆底肌群鬆弛或局部肌肉緊繃的問題。而中醫除了可以運用中藥進行產後調理之外，也能透過針灸、按摩推拿、結構調整來協助改善產後身體的緊繃疼痛。若需要進一步治療建議至醫療院所諮詢相關專業的中醫師。🏥

以下介紹常見可幫助緩解局部疼痛之穴位：

穴位名稱	取穴	功效
一、肩井穴	大椎穴與肩峰連線中點。	有舒經通絡之效，可幫助放鬆肩頸，並能促進乳汁分泌。
二、腎俞穴	位於手叉腰高度，為肚臍對應高度，距離脊椎骨外側兩個指頭距離的兩點。	補腎強筋骨、可消除腰部疲勞。
三、委中穴	位於兩腿的膝蓋後側、膝窩的正中央處	瀉熱，舒筋，利腰腿。
四、陽溪穴	位於拇指根與背腕之間的凹陷處。	祛風瀉火，可緩解手腕關節周圍的痠痛。
五、大陵穴	位於腕掌橫紋的中點處。	祛風瀉火，可緩解手腕關節周圍的痠痛。



圖一 陽溪穴



圖二 大陵穴