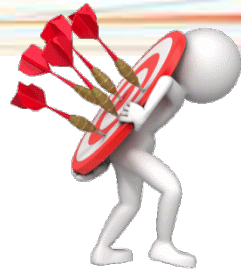




下背痛的治療，我的選擇是什麼？

醫病共享決策



☒ 疾病介紹

☒ 什麼是職業性下背痛

☒ 症狀為下背、腰部有酸痛症狀，工作後症狀加劇。可能伴隨有大腿後方、臀部或小腿、足底麻木，嚴重者甚至會出現下肢無力現象。

☒ 職業性下背痛的原因

- ☒ 工作中反覆的搬運重物、彎腰施力操作或姿勢不正確，而導致下背肌群產生肌腱炎。
- ☒ 突然的大動作（如跌倒、外傷或搬運過重物體）導致腰背部肌群或肌腱拉傷。
- ☒ 同第1點理由，長期工作積累而導致椎間盤脫出，伴隨壓迫腰椎神經（根），此時會開始有下肢麻木症狀。
- ☒ 外傷導致脊椎滑脫、骨折、軟組織挫傷。

☒ 從事哪些工作的人容易罹患職業性下背痛？

- ☒ 工作中大量搬運物品或出很大力氣提重物、甩丟、腰部扭轉的動作者。比如建築工（營造相關工作）、捆工、伐木/木材加工、看護（照顧服務員）、郵政或快遞人員、貨運工人、倉儲作業人員、鋪軌、廢棄物清運（如清潔隊員）及其他高度勞力性的工作者。
- ☒ 工作時處在全身性震動的環境。如操作大型工程機械、起重機的人員、或駕駛聯結車、砂石車、預拌混凝土車之駕駛。
- ☒ 工作時，背部長時間姿勢不良，常常有維持彎腰、駝背、蹲跪或身體屈曲的動作。醫護人員、空服人員、汽車修護組裝、機械維修、營造、製造業等行業。

本輔助工具經高雄榮總品質管理中心同意使用

https://org.vghks.gov.tw/sdm/News_Content.aspx?n=CEA978E2996359F9&sms=375CE464065A936E&s=2EEA7CD7D8CBE66F





下背痛的治療，我的選擇是什麼？

☒ 步驟一：治療方式比較

治療方式	方式	效果	費用	風險
生活習慣改變	減少搬重、反覆之勞動、 減少肩負背包之使用 ；調整桌椅高度、床及枕頭軟硬高低、減少壓力、減少菸、咖啡、茶攝取、生活作息正常；增加運動量（非工作之勞動）。	對某些族群可能有效。	低	低
藥物治療	口服或局部止痛貼片	效果不定	健保給付	可能有藥物過敏；長期使用口服或注射消炎藥需注意胃潰瘍、腎臟疾病之副作用。
物理治療	如骨盆牽引、熱療、水療、徒手治療等	效果因人而異	健保給付	與手術相較，風險低；副作用較少。
職能強化治療	針對復工需要而設計之課程；著重肌肉或功能上的強化。	對目前症狀改善有限。	費用低	風險低
民俗治療	針灸、拔罐、推拿、貼中藥膏藥材。	效果不定	費用：大多民俗治療/推拿無健保需自費，收費中~高	風險：細菌感染（中藥藥膏若無殺菌，可能含有細菌；針灸、拔罐等侵入性治療仍可能有感染風險）
手術治療	針對罹病處作手術，通常需伴隨自費選項。一般建議慢性下背痛者若復健超過半年無效且伴隨嚴重症狀則建議考慮手術。惟手術前建議諮詢至少2-3位外科醫師意見後再做決定。	效果通常較明顯。	通常需伴隨自費選項，費用高。惟手術前建議諮詢至少2-3位外科醫師意見後再做決定。	風險高



下背痛的治療，我的選擇是什麼？

步驟二：我在意的因素

考量因素	非常重要	重要	普通	不重要	非常不重要
單獨使用局部貼片或口服/注射止痛藥的治療效果	5	4	3	2	1
治療方式對於疼痛症狀緩解的治療效果	5	4	3	2	1
治療期間對於所從事工作的影響	5	4	3	2	1
疼痛症狀對於生活起居的影響	5	4	3	2	1
治療方式所需的費用	5	4	3	2	1

步驟三：我對治療方式清楚嗎？

Q1. 知道下背痛有哪些治療方式？

是 否 不清楚

Q2. 知道下背痛什麼時候需要考慮開刀？

是 否 不清楚

Q3. 了解下背痛開刀前要注意什麼？

是 否 不清楚

Q4. 了解不同治療方式的效果與風險？

是 否 不清楚



本輔助工具經高雄榮總品質管理中心同意使用

https://org.vghks.gov.tw/sdm/News_Content.aspx?n=CEA978E2996359F9&sms=375CE464065A936E&s=2EEA7CD7D8CBE66F



