

# 「腰酸背痛」根治之道

周明峰

一般人及醫療界都認定腰酸背痛係由骨刺、坐骨神經痛、椎間板突出、壓迫神經、關節炎等所引起，尤其強調椎間板突出導致壓迫神經係腰痛的絕對主因，診斷與治療無不專注於此。其實不然：（一）骨刺—脊椎骨因老化及磨損而增生突出如刺，俗稱「骨刺」，概皆不痛。（二）椎間板突出—多因長年壓磨退化而來，亦絕不痛。（三）關節炎—發作時紅腫熱痛只局限於該關節，不發作時無痛。（四）壓迫神經—椎間板突出而致壓迫神經，多見於第四、第五腰椎及第一尾椎，這些神經往下支配下肢，並不支配腰部的任何部分，不可能引起腰痛。（五）坐骨神經—第四、五腰椎(L4, 5)及第一、二、三尾椎(S1, 2, 3)等五條神經匯成一束合稱「坐骨神經」，也不支配腰的任何部分，不引起腰痛。因此腰酸背痛乃筋肉扭傷所致，首要檢查及治療的便是筋肉。診斷若不先檢查筋肉，便是「誤入歧途」，治療若不及於筋肉，便就「徒勞無功」，不治則終久不癒。



既然疼痛來自筋肉，必須仔細檢查肌肉(muscle)與筋膜(fascia)，察其疼痛與緊硬的程度、用力或動作時是否引發或增加痛楚、是否使不上力。受傷的筋肉縮緊僵硬，觸壓之會痛，觸摸之可以確定其部位、範圍、深淺，使力時勁道不足，以資佐證。彎腰時因劇痛而受阻，多係筋膜的痛點所致，肌肉則在使用一定的時間後才整片模糊酸痛，並無明顯特定的痛點，這兩者的症狀與治療有別，互不相干，必須分別處置。診斷靠徒手檢查即可，無須X-rays, MRI或其他。

治療的種類繁多，絕多偏差離譜或治標而不治本，效果不佳。評估如下：

**\*藥物治療** 一消炎藥、肌肉鬆弛劑與止痛藥。腰酸背痛與炎症無關，治之無益。肌肉鬆弛劑不在直接鬆弛肌肉，而是以鎮靜的作用間接讓全身鬆弛而已。止痛藥僅暫時止痛，並無療效。

**\*物理治療** 一冷敷適用於受傷初期的紅腫熱痛；熱敷、短波、紅外線，皆屬淺層加熱，使皮膚舒適、表層肌肉放鬆、增進血液循環並稍有減痛的效果，但熱度無法進入深層的肌肉；冷水或熱水的水療作用與冷熱敷相同；超音波的熱能直入深層肌肉，作用及局限與熱敷相似；這些冷熱療法，短暫舒緩減痛罷了，傷處並沒改變。牽引的原意是在拉開椎間的距離，讓突出的椎間板縮回，需施以相當的重力，事實上並無法拉開椎節的間隔，更談不上讓椎間板縮回，其效果幾等於零；何況，如前已述，椎間板並不引發腰痛，治之無效；結果只有拉肌肉使之疲軟的功效而已，因其同時間、同方向、同角度牽引各種不同走向的肌肉，而非作用在最需鬆解的特定部位上，也非以最佳的方向與角度，準確地拉到癥結之所在，療效不良；若粗心大意用力過度，或角度、方向有所偏差，容易受傷而弄巧成拙。電療的作用在於觸發高頻率但輕微的肌肉收縮，達到鬆弛的目的，只限於表層可及的肌肉而已，

對特定的傷處，非但不能化解，反而刺激而弄痛，功效也非常有限。另一種電療TENS在皮上刺激神經，干擾大腦對痛的判讀而使痛感減低，暫時減痛而已，毫無療效。器械運動在於增強肌力，一般人誤以為肌力增強就可除痛，其實肌力與疼痛是互不因果的兩碼事，肌力受限是礙於痛，而非衰弱，只要除痛，肌力便立即恢復；做器械操既枉費力氣又捱痛，不但沒幫助，而且更因動用損傷的肌肉，違背生理原則，反倒傷上加傷、痛上加痛，事與願違。總括而言，物理治療因方法與部位的偏誤而療效不彰，若以此當作開刀的前提或藉口，卻是錯上加錯，只會更糟。

**\*外科手術** 一開刀須考量必要性、療效與後遺症。脊椎神經及脊髓受壓迫而引起下肢疼痛並有神經症狀時，可考慮開刀，但須慎重其事，必須確定疼痛全係神經損傷而來，非來自筋肉，而且神經症狀(肌肉衰弱萎縮、皮膚感覺遲鈍)持續惡化，非開刀不能阻止其惡化時，才有必要。通常做切除椎骨板的手術(Laminectomy)，以紓解神經的壓迫，必要時割除椎間板，再做椎骨接合(Fusion)，使不再發。手術的後果不容忽略，除了麻醉、手術與復甦本身的併發症以外，還有一些後遺症，例如刀痕結疤牽連周邊組織而引發另一種疼痛；脊椎兩節接合，若接合處不夠穩固，日後容易鬆動；又因椎骨接合而失去彎屈的幅度，由其上與其下各節來承擔，改變並增加相關每節脊椎的負荷，迫使彎度超出正常範圍，久而久之導致過勞與磨損，而遺後患。其實，椎間板突出壓迫神經時，因急性發腫，引起該神經所支配的肌肉劇痛，三至五天後劇痛自然消失，若神經已經損傷，即或疼痛好轉，神經症狀大都難於恢復正常，開刀多無助益。如前所述，腰酸背痛與壓迫神經無關，絕無必要開刀。

**\*整脊推拿** 一推拿以及其他各種矯整技法是將脊椎各節調整回其正常位置，整脊後暫時舒服一些，但是脊椎彎扭乃係肌肉緊縮所致，若不直接去鬆解肌肉，緊縮的肌肉會很快又扭歪脊椎，所以推拿係治標不治本，甚至可以說是本末倒置，即使治之經年而傷處猶在，況且許多受傷的肌肉並不附著於脊椎，整脊對之毫無作用，功效等於零。

**\*其他** 一針灸、拔罐、按摩、指壓(Shiatsu)、國術推拿、漢醫膏藥、撒隆巴斯、Bengay、Icy Hot、按摩器、按摩椅、護背甲冑(Corset或Brace)、枕頭、床、————等。按摩作用於筋肉使之鬆軟，多少有減痛的效果，唯因部位與手法不夠精準，療效有限；國術推拿只及於脊椎的矯正，間接使筋肉鬆弛而暫時舒服，比較西醫的推拿，手法雖或有別而目標相同，亦無以根治；針灸與指壓依循 穴道而行，但疼痛與經絡穴道毫無關連，療效存疑，即使暫時減痛，傷處不可能解除。拔罐與膏藥講求氣血的流通，對傷處的準確度與深入度均嫌不足，因而療傷的成效不佳。撒隆巴斯、Bengay、Icy Hot等藥用貼布及軟膏，使表皮上清涼有舒服感，減低痛覺而已，藥力及不到肌肉，沒有療效。按摩器及按摩椅因作用的部位不對，也達不到深處，而且只靠機械性的碾動，沒能化解傷處細部，效果奇差。各種材料的護背甲冑，不同程度地限制腰背的動作，維持脊椎挺直，避免或減少刺激痛處，從而有減痛(應是避痛)的功能，適用於急性劇痛

；若長期使用，腰背骨頭僵硬、肌肉衰退，養成依賴性，衍生出另一種難題。市面上所推銷用於減痛的特枕頭及床，類似護背甲冑，避痛之外，別無助益。至於磁床、負離子、氣功、特異功能等，無醫學根據，不值一駁。總之，若不鬆解筋肉，則白費功夫。

### \*精準療法 (Precision Method)

市面上中西療法繁多，確具實效的只有軟組織鬆解 (soft tissue release)，屬物理治療的項目。不同於一般按摩用油揉捏整條肌肉，而必須針對疼痛部位，精準地找出傷處，逐一細部輕按 (Touch-and-Hold)，旨在引發自癒的功能，紓解緊縮的肌肉，俾使伸屈自如，恢復過來。輕按之外，施以鬆解



運動 (Stretch-and-Hold)，不同於一般的拉筋，粗糙籠統地拉整個肌肉群，而是對受傷而縮緊的特定肌肉，以特定的動作加以鬆解。只要診斷精確、治療的部位及方法對、治療的次數及時日夠，加上決心徹底做完全程，不要做做停停，則不管新傷或舊疾，短期內便可根治，不致復發。

同樣的道理也可應用到身體其他的部位—頭頸 (頭痛頸僵)、肩膀 (五十肩)、手臂 (網球肘及腕痛手麻)、手指、脊椎、胸肋、臀股、膝腿、足踝、腳跟、腳趾；以及諸種疑難雜症—纖維肌痛 (fibromyalgia)、小腿抽筋、躁動腿、顏面抽搐、顏面神經麻痺、三叉神經痛、眼疲、眨眼、鎖顎、垂頷、月經痛、月內風、小兒麻痺後遺症、中風後遺症、慢性疲勞、陣攣性斜頸、晃頸、姿勢歪斜、碎步走路、尾椎痛、胃腸激躁症、胃液回流、膀胱激躁症、扳機指、局竈性肌緊 (focal dystonia)、手指關節腫僵、桂旺氏病 (de Quervain's)、頭暈耳鳴、胸廓出口症候群、習慣性肩關節脫位、大趾囊尖腫 (bunion)、呼吸暫停 (sleep apnea)、皮蛇痛、性交痛、陰道鬆弛、靜脈曲張、斜視、大小便失禁、陽痿、-----等。

簡言之，一般人對酸痛的病症，因誤導而缺乏正確的認知。車禍、工傷、跌倒、運動所造成的疼痛，主要是因筋肉受傷，並非骨刺、坐骨神經痛、椎間板突出、壓迫神經、關節炎等。軟組織的挫傷，只要仔細檢查疼痛的根源、肌肉的緊硬、肌力的強弱、彎屈的困難與姿勢的扭曲，不需昂貴的檢驗，很容易就可以準確診斷出來。若在特定的部位施以軟組織輕按及鬆解運動，必見效而癒，不用針灸推拿，不必吃藥打針，不宜做器械運動，更不可開刀。

欲知詳情，請參閱拙作《破解腰酸背痛的迷思》或英文版《NO MORE PAIN: All Pain Considered—A Breakthrough》。