

中醫整復治療 產後下背痛

◎高雄長庚中醫骨傷科主治醫師 曾詩婷



專長

筋骨扭挫傷、婦女推拿、
骨折後期調理、眼針



黃小姐第二胎生產後下背疼痛難耐，或躺、坐、站固定姿勢太久都不舒服，所以到中醫門診就醫。詢問後知道黃小姐在第一胎產後就時常感到腰痠痛，曾經到復健科治療後狀況有緩解，但懷孕第二胎下背痠痛加劇，在診所治療效果不好，轉而求診中醫。理學檢查發現，黃小姐骨盆錯位，腰椎些微往前，診斷是中醫經絡理帶脈出了問題，產後骨盆肌肉鬆弛。經傷科治療後，黃小姐痠痛幾乎消失，可活動自如的照顧好自己的孩子。

女性在懷孕時，腹中胎兒逐漸長大，腰會往前挺，因此時常會腰痠及腹脹，懷孕時撐大子宮同時也會讓骨盆擴張，若產婦患有骨盆錯位，擴張不完全就容易會有類似坐骨神經痛、單側腳麻痛無力等症狀。在生產過程中，催產素促使子宮收縮，骨盆微擴張，使恥骨聯合打開，骨盆更加打開，往下產道擴張才能順利生產。在第二產程寶寶頭往下過程中，如產程過快或是過慢，也會影響產婦的尾椎，因此有許多產婦在生產完後會出現下背及骨盆疼痛的問題。2020年「肌肉骨骼科學與實踐」期刊也指出下列危險因子如生產超過2個以上、懷孕前身體質量指數 >25、懷孕時常負重、以及懷孕時憂鬱等有較大的機率會發生產後下背痛。

中醫的經絡理論，有關後背帶經脈有膀胱經、腎經或督脈，也可能是帶脈出了狀況。帶脈圍繞在腰際，大約就是我們繫皮帶的位置，把所有直行經脈都束緊，具有「總束諸脈」的功能，對於婦女還有固護胎兒和主司帶下的作用。懷孕因腹圍增大、產程過於勞動傷腎氣，產後出血過多導致、或坐月子期間不慎又著涼，就會導致帶脈損傷，產生腰脊之間疼痛的問題。因此產後下背痛多為帶脈鬆弛及肝腎不足，中藥調理就需要以補益肝腎之氣為主，如杜仲、阿膠和何首烏。傷科可使用手法歸位骨盆及腰椎，揉按補益腰腎，增加任督二脈及肝腎之力，進而增加帶脈束腰腹之力，使腰腹增加力量，用以治

療下背疼痛。

實證醫學也提到懷孕期間或是產後有下背疼痛及骨盆疼痛婦女於產後3個月內接受過整骨治療，疼痛感會比沒接受者改善，可改善疼痛分數約5成。如果能在產後3~6個月間骨盆復舊的關鍵時期進行密集治療，下背疼痛及活動能力更能明顯改善。

另外，產後婦女在3個月內請勿久站久蹲及提重物等動作，這些都會讓腰背肌肉及骨盆韌帶肌肉受到影響。也不要長時間使用束腰束腹，反而容易導致下背肌群無力，之後更容易下背疼痛。在居家運動上可伸展下背肌群及訓練核心肌群來緩解下背疼痛，最簡單的核心訓練為凱格爾運動、橋式及深蹲。☺



▲ 傷科可使用手法歸位骨盆及腰椎，揉按補益腰腎，增加任督二脈及肝腎之力，進而增加帶脈束腰腹之力，使腰腹增加力量，用以治療下背疼痛