



中西醫結合治療及預防腰背痛

薛詠珊醫生

香港中文大學醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院助理教授

香港中文大學醫學院中西醫結合醫學中心醫務主管

定義

慢性腰痛是指腰痛持續時期多於12星期,可分為2類

1. 與長期疾病有關,例如癌症,會破壞軟組織的關節炎
2. 與受傷/病理程度不相稱的疼痛。即使傷患痊癒了,但仍感痛楚



腰痛的鑒別診斷

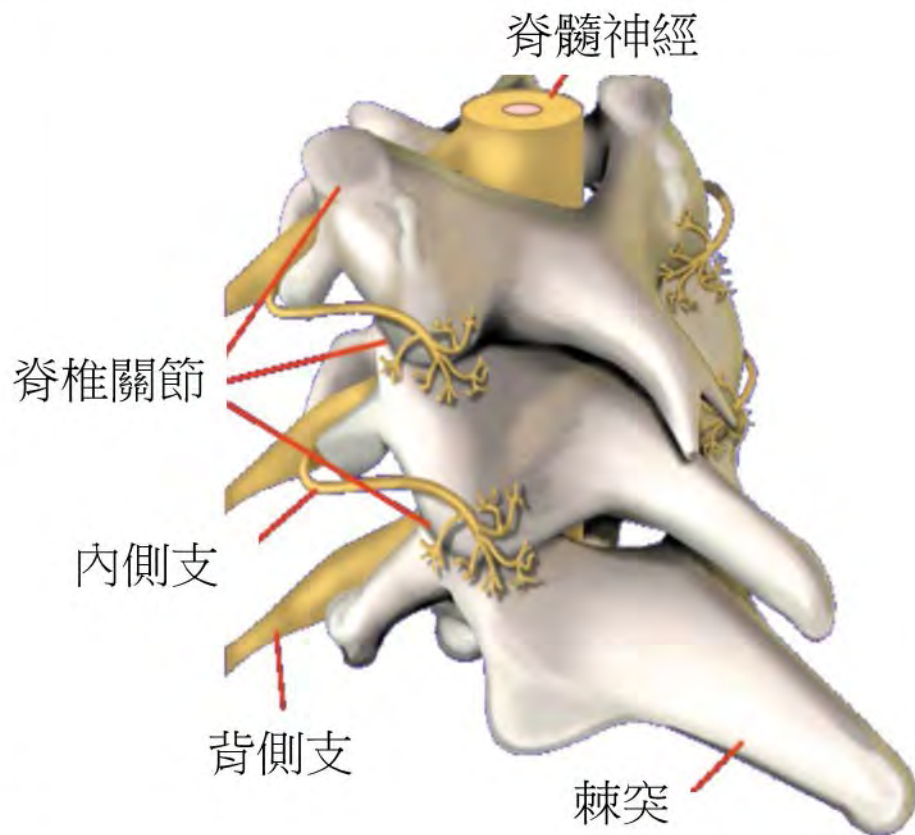
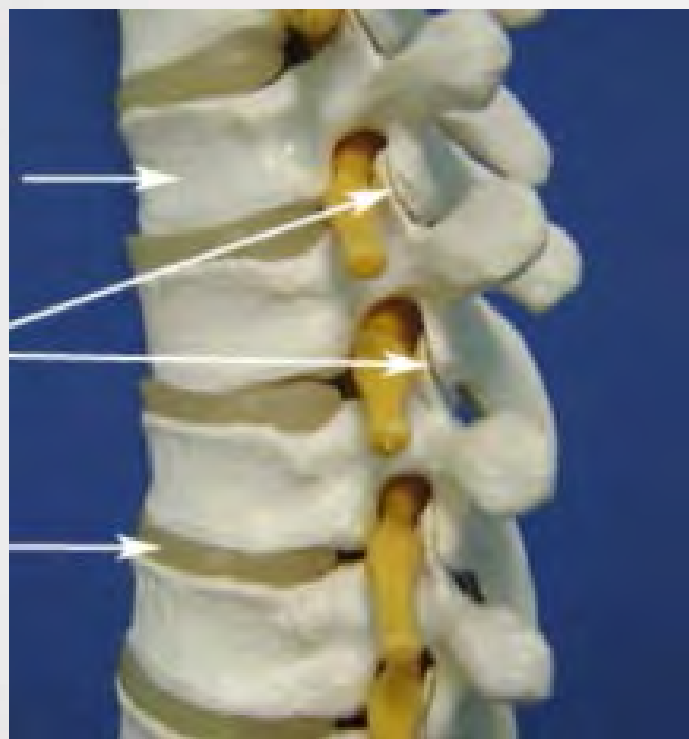
- 機械性(肌肉骨骼):
 - 肌肉,韌帶及軟組織過度伸展/勞損
 - 椎間盤突出
 - 椎管狹窄
 - 壓縮性骨折
- 非機械性(有病理的):
 - 傳染性
 - 感染性
 - 惡性腫瘤



腰痛的病因

- 皮膚
- 筋膜
- 肌肉
- 韌帶
- 神經
- 椎間盤
- 脊椎關節
- 骶髂關節





常見的腰痛成因

不良姿勢引起的機械性腰痛

- 腰椎前凸減小
- 腰椎前凸增加



正常生理曲線



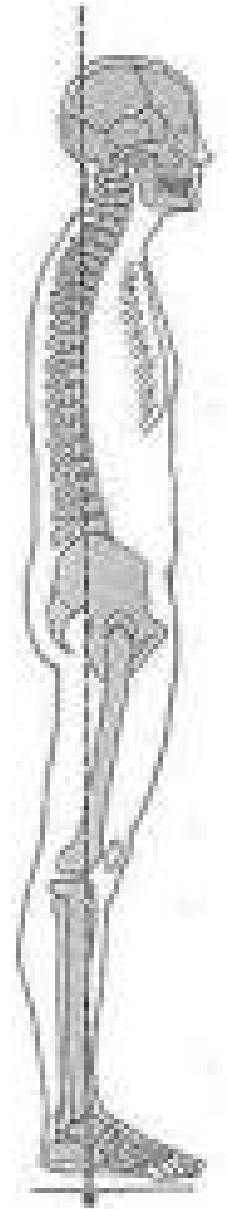
頸椎生理曲線

胸椎生理曲線

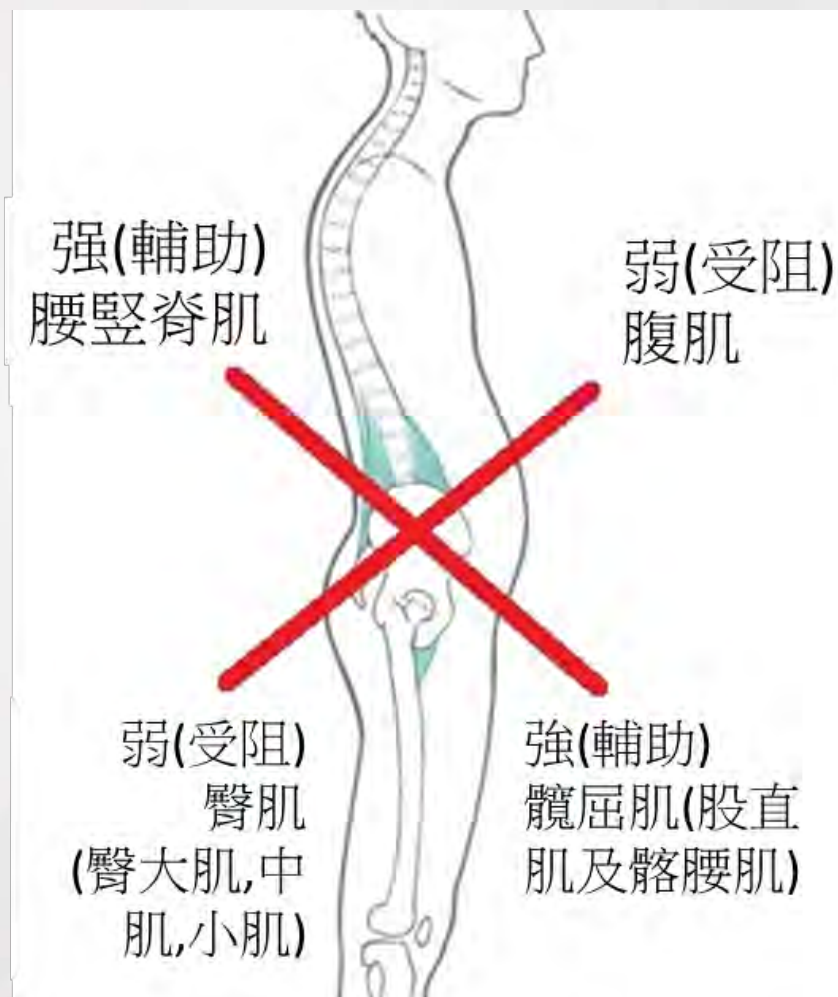
腰椎生理曲線

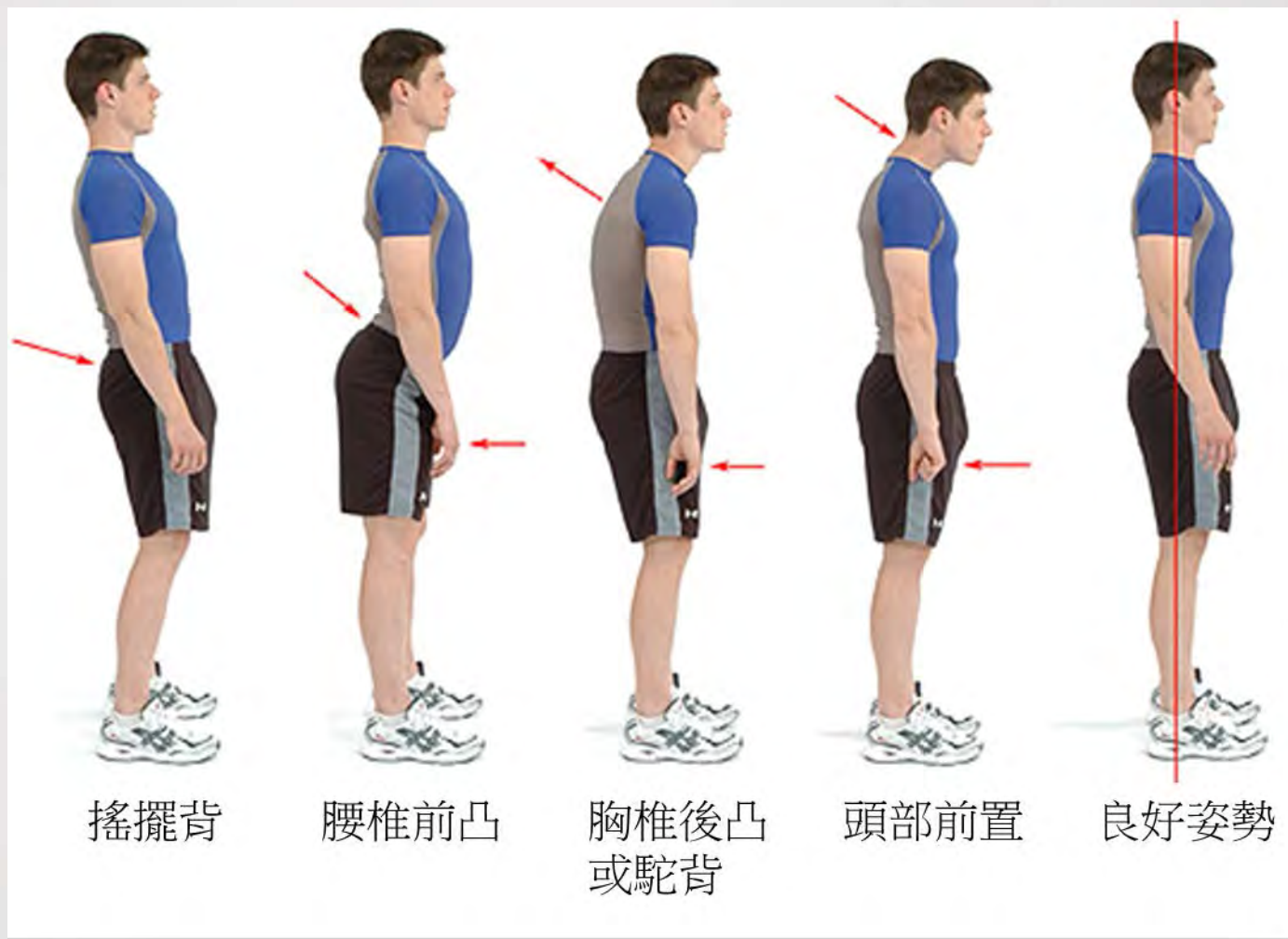
腰椎前凸減小

- 坐時間過長
- 站立
- 長時間彎腰或不斷彎腰
- 提舉重物
- 躺下時肌肉呈拉緊的位置

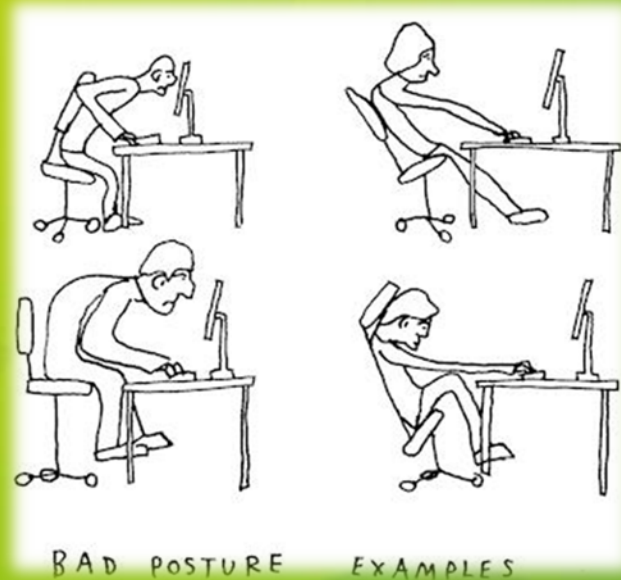


因交叉綜合症使腰前凸加大

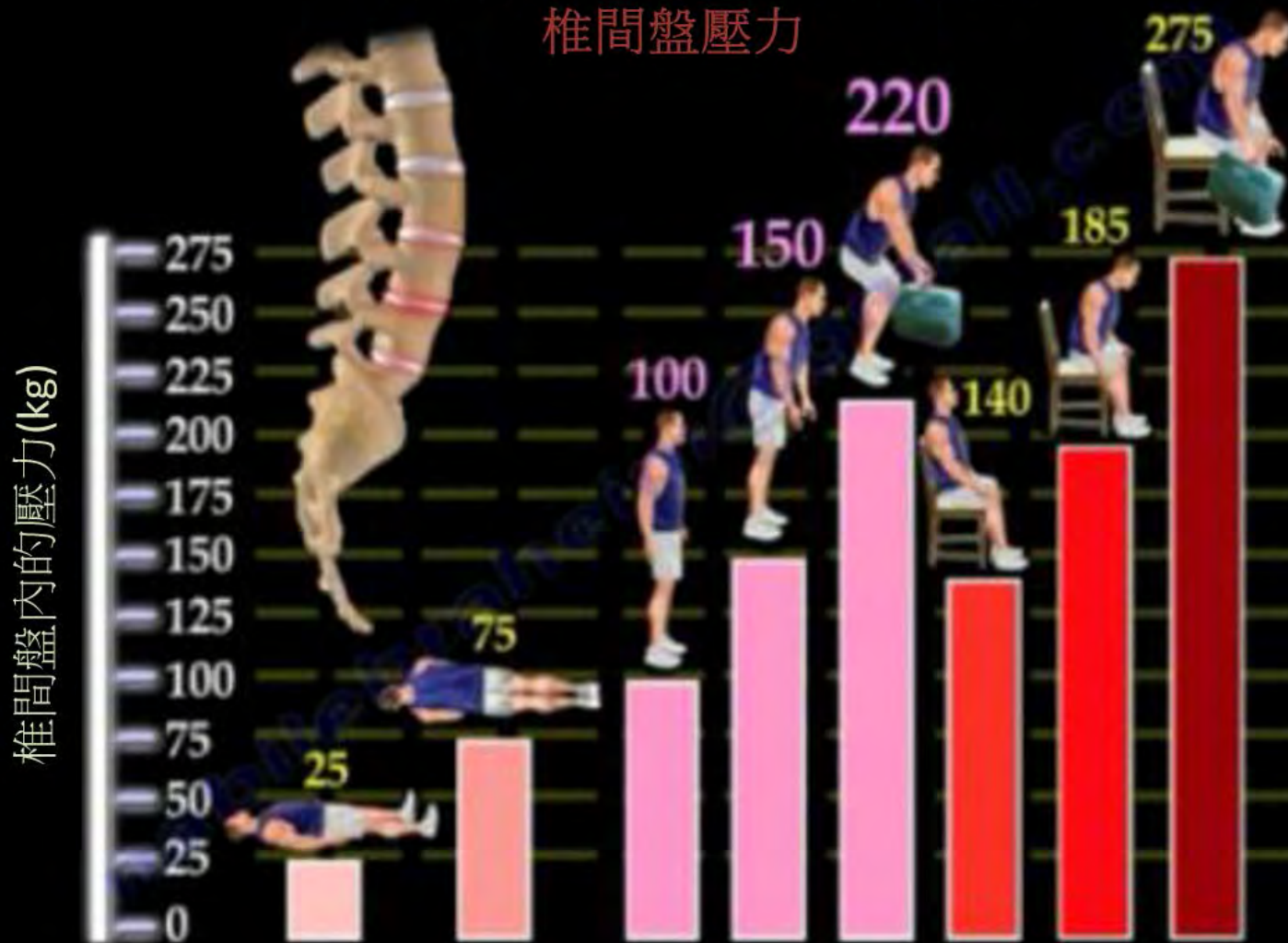




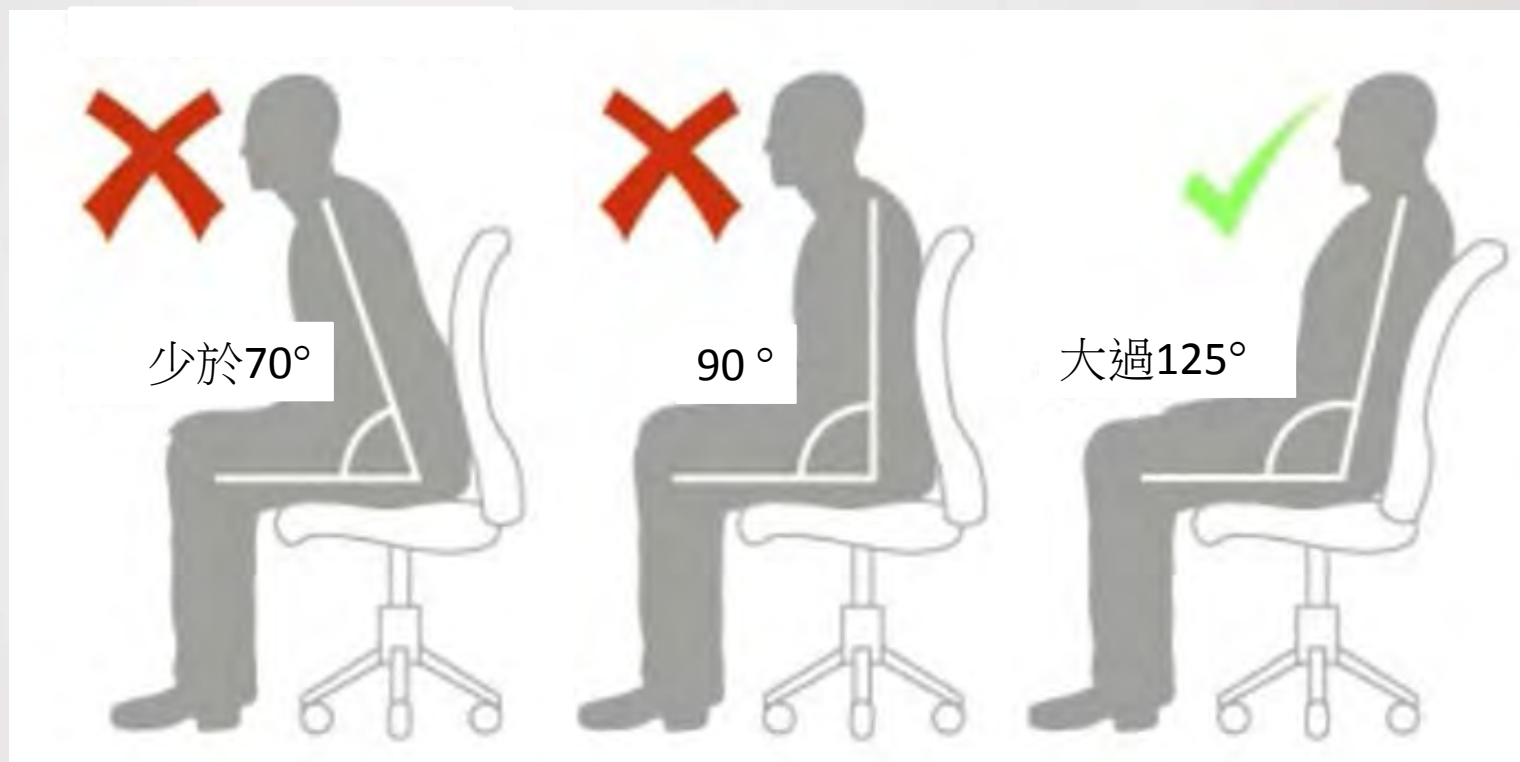
- 當人體處於不良姿勢時,關節的韌帶和軟組織會被過份伸展,導致機械性疼痛。
- 由於不良姿勢會增加椎間盤的壓力,因此椎間盤突出症的風險也相應增加。



不同姿勢對椎間盤形成的壓力 椎間盤壓力



坐的姿勢



躺下的姿勢

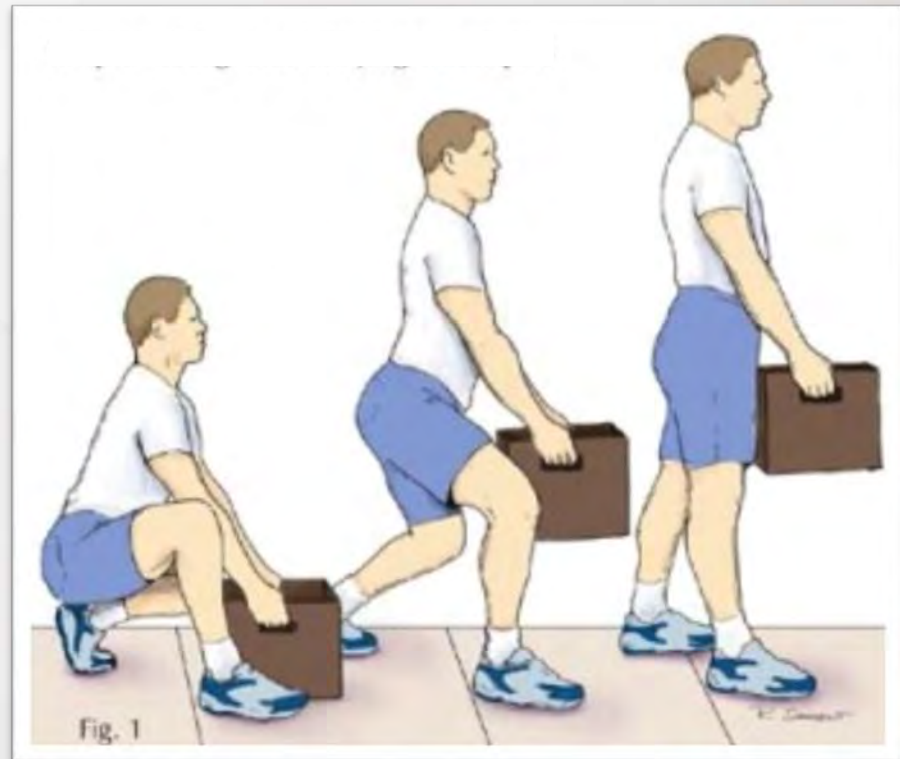


提舉的姿勢



秘訣

- 站立:站得端正
- 提舉
 - 在每次提舉重物之前及之後,站立端正並向後彎腰5-6次以放鬆肌肉



秘訣

- 長時間坐時,或在彎腰姿勢下工作
 - 定時站立及向後彎腰5-6次
- 咳嗽和噴嚏
 - 在咳嗽和打噴嚏前,站正和向後彎腰



McKenzie 運動

練習 1



練習 2



練習 3



練習 4



練習 6



練習 5



練習 7



謝謝!
People deserve
a **RELATIVELY**
pain free life





中西醫結合治療及預防腰背痛

洪雙雙醫師
香港中文大學醫學院
香港中西醫結合醫務中心註冊中醫師

開工前的準備

Safety First!



腳的保護不可忽視



除了外在保護,還要



正氣內存,邪不可干!



The Strong Shall Prevail.

FUNDAMENTAL CONCEPTS

中醫基礎概念

Chinese Philosophy not used in Chinese
Medicine only

Yin & Yang 陰陽學說

“Zhouyi”

起于<周易> 一陰一陽謂之道。陰陽合德，而剛柔有體。



“Golden Chamber of Emperor”

<素問> 陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始，神明之府也。天地者，萬物之上下也。陰陽者，血氣之男女也。左右者，陰陽之道路也。水火者，陰陽之徵兆者。陰陽者，萬物之能始也。

故陰在內，陽之守也，陽在外，陰之使也。

How to understand Yin and Yang ?

如何理解陰陽？



- **Yang陽** is like a energy source, driving normal human activity, like growing, walking and blood circulation. It also indicates the function of the internal organs.
- **Yin陰** is like a nourishing substance in our body, like saliva in the mouth, sebum on the skin, mucus over the organs. It also indicates the actual internal organs.
- "陽化氣" "陰成形"
- 人體具有溫煦推動作用的氣稱為陽，具有營養滋潤作用的氣稱為陰。
- 五臟六腑之有形實體屬於陰，而其功能屬於陽。

Examples of Yin Yang 陰陽的例子

Yang 陽	Yin 陰
上 Up	下 Down
體表 Exterior	體內 Interior
背 Back	腹 Abdomen
四肢外側 Lateral	四肢內側 Medial
六腑（膽、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦） 因其功能以動為主 6 function of Dan, Wei, Xiaochang, Dachang, Panguan, Sanjiao. Mainly Active	五臟（心、肝、脾、肺、腎）因其功能以靜為主 5 functions of Xin, Gan, Bi, Fei, Shen. Mainly tranquillity

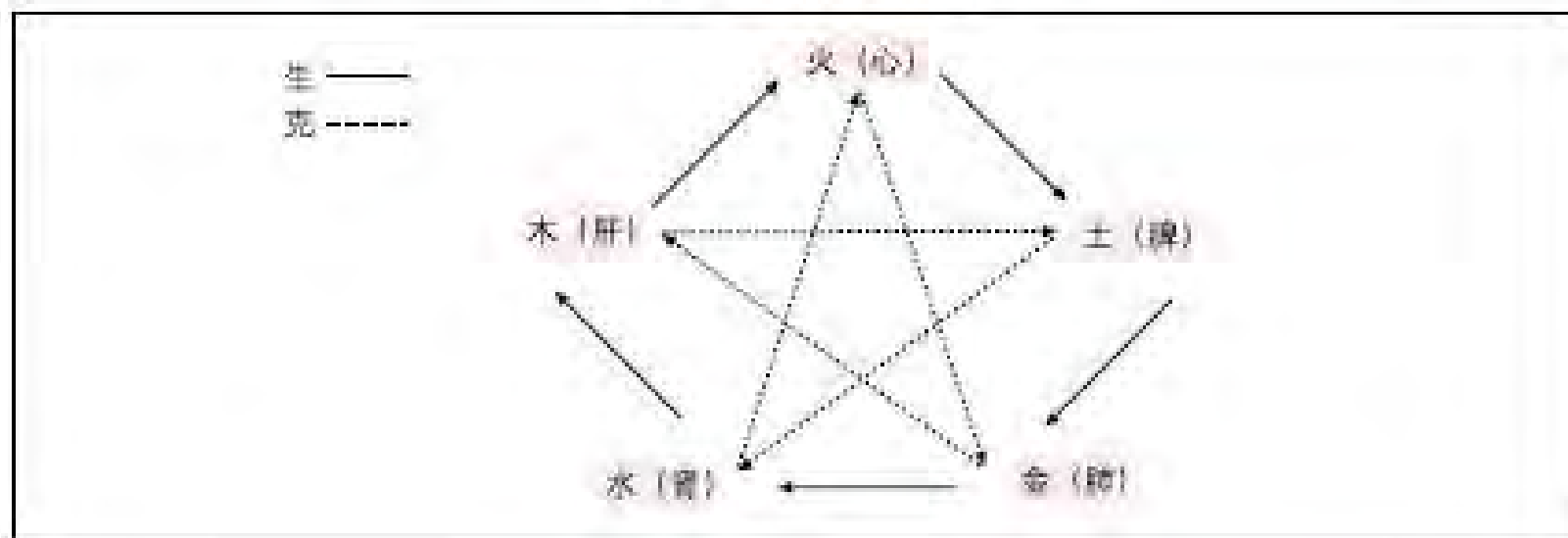
The 5 Elements 五行



五行与自然、人体对应表

五行	自 然								人 体						
	方位	季节	五气	生化	五味	五臭	五色	五音	五脏	五腑	形体	在窍	其华在	在液	在志
木	东	春	风	生	酸	臊	青	角	肝	胆	筋	目	爪	泪	怒
火	南	夏	暑	长	苦	焦	赤	徵	心	小肠	脉	舌	面	汗	喜
土	中	长夏	湿	化	甘	香	黄	宫	脾	胃	肉	口	唇	涎	思
金	西	秋	燥	收	辛	腥	白	商	肺	大肠	皮	鼻	毛	涕	忧
水	北	冬	寒	藏	咸	腐	黑	羽	肾	膀胱	骨	耳	发	唾	恐

五行相生、相克关系示意图



Basic Principle of Chinese Medicine

中醫學對人體健康的基本認識



1. 天人相應

Human and Environment

2. 形神合一

Unity of Physical and Vitality

3. 正氣存內, 邪不可干

Vital-qi, like energy in human body, is essential and key factor in health promotion and preservation

General Therapeutic Principles

- 整體觀念
 - Human body is viewed as a whole system
- 辨證施治
 - Treatment should be based on the different pathophysiological status for syndrome differentiation and therapy determination

6 Pathogenesis 六氣



工程工作有時在地面



有時在地底



How to look at the disease? 辨證論治

Syndrome	Process	Examples
Internal 表	Superficial, over the skin,	Sneezing, coughing, running nose...
External 裏	Affecting more vital functions and internal organs	Constipation
Cold 寒	Compromised metabolic activity	Feeling cold, impaired circulation, pale skin
Heat 熱	Increased metabolic activity	Feeling warm, thirsty, flushing, inflammation
Deficiency 虛	Impaired or diminished capacity of an organ or physiological process	Weakness, fatigue, low-grade pain
Excess 實	Acceleration or obstruction of organ function or physiological process	Agitation, intense pain
Yin 陰	Nourishing substances	Insomnia, eye dryness
Yang 陽	Energy	Tiredness

四診

- 舌診
- 姿態
- 面色
- 小兒指紋

望
Observation

聞 Smell
& listen

- 氣味
- 咳聲

切
Palpation

問 Ask

- 十問歌：
- 一問寒熱二問汗，
三問頭身四問便，
五問飲食六胸腹，
七問八渴俱當辨，
九問舊病十問因

- 脈診
- 按診

舌診Tongue diagnosis



舌色



舌色



舌苔



舌的形態





中西醫結合治療在世界

中國(西醫主導的復康中心)

全国工伤康复综合基地 广东省工伤康复中心 广东省劳动能力鉴定中心 广东省工伤康复医院

加入收藏 OA登陆 Introduction

广东省工伤康复信息网

Guangdong Provincial Work Injury Rehabilitation Information Network

网站首页 工康概况 工康新闻 + 科室介绍 就医指南 交流互动 特色资讯 特色康复 网站导航

科室导航

- 门诊部
- 临床科室
- 医疗康复
- 从化院区
- 职业康复科
- 社会康复科
- 工伤预防科

首页 > 科室介绍 > 从化院区 > 中医康复科

科室简介: 中医康复科



中医治疗 (Traditional Chinese Medicine) 是我国传统医学中特有的医疗保健和康复手段,也是康复医学中的重要组成部分。它以中医基础理论为指导,运用整体观念和辨证论治的思维,达到调和阴阳、疏通经络、调整脏腑及防治疾病的目的。主要包括针灸疗法、推拿疗法、拔罐疗法、中药康复疗法、食疗及药膳疗法等治疗方法。将中国传统医学数千年的精华与现代康复医学相结合,发挥其独特疗效。

[\[详细\]](#)



Surgical Departments

Anesthesia, Intensive Care

Neurocenter

Emergency Medicine

Internal Medicine

Rehabilitation

BG-Rehabilitation

- Quality-Management
- Consultation hours
- Reha-Management
- Team

→ Spectrum

- ESWT
- EFL-test
- Prosthetic
- Orthopaedic-technology
- Orthopaedic-shoes

• Spinal Cord Injuries

• Neurorehabilitation

• Neurology

• Rehabilitation-Center

Radiology

Spectrum



Rehabilitation treatments and therapies at the Murnau Workman's Compensation Trauma Center

The following rehabilitation measures are offered for in-patients by the department for workman's compensation rehabilitation:

- Workman's compensation in-patient further treatment (BGSW)
- Complex in-patient rehabilitation (KSR)
- MBO-rehab – medical-orientated rehabilitation
- Multimodal pain therapy
- Specialized hand-therapeutic rehabilitation

The suitable method can be determined for each individual case by means of the so-called „therapy checkup“ and or within the frame of a 3-day in-patient rehab examination.

The additional offer of the department for workman's compensation rehabilitation includes:

- EAP - extended ambulant physiotherapy
- EFL test – evaluation of functional performance
- ESWT – Extracorporeal shock wave therapy
- Consultation for out-patients, rehab managers and occupational advisers
- Acupuncture - cooperation with the Guang Provincial Work Injury Rehabilitation Center, China.

Further specialized rehabilitation methods at the Murnau Workman's Compensation Trauma Center comprise:

- Early rehabilitation of multiple traumatized patients within acute inpatient treatment

Contact



Dr. Stefan Simmel
Head of Department

consultation hours
Wed. 14:00 - 15:00 p.m.

Secretariat
Gabriele Zankl
Phone: 49(0)8841/48-22 50
Fax: 49(0)8841/48-29 63

→ E-mail
→ Business card

[Find a Doctor](#)[Conditions We Treat](#)[Patient & Family Support](#)[Locations](#)[Our Story](#)

Integrative Health Services

SHARE:



NYU Langone offers integrative health and wellness programs to complement your conventional healthcare. Programs are offered to patients and caregivers, and anyone else in the NYU Langone community.

Integrative health can help you as you prepare for treatment, during your hospital stay, and after discharge. We can help you manage the physical and emotional side effects of your treatment, as well as provide services that help you stay well.

Our services include mind-body bedside care, wellness groups, acupuncture, guided imagery, massage, energy therapies, yoga, and more. Our staff of licensed professionals works with nearly 5,000 people per year, including more than 3,000 through our [Mind-Body Patient Bedside Program](#) and more than 400 through the *Prepare for Surgery, Heal Faster™* program.

To learn more about our integrative health programs, please call 212-263-5767, email mindbody@nyumc.org, or ask your NYU Langone healthcare provider to make a referral.

Explore Our Specialized Services

[Child Life, Recreation & Creative Arts Therapies](#)[Adult Recreation & Creative Arts Therapies](#)[Care Management & Social Work](#)[Religious, Spiritual & Chaplaincy Services](#)[For Veterans & Military Families](#)[Tobacco Cessation Programs](#)[Integrative Health Services](#)[Guided Meditation & Relaxation](#)[Mind-Body Patient Bedside Program](#)

香港



香港中文大學中西醫結合醫務中心
CUHK Integrative Medical Centre

查詢及預約診症請電：(852) 2873 3100

[中心簡介](#) [服務範圍](#) [醫護團隊](#) [服務時間](#) [服務收費](#) [位置及交通](#)

本中心現進行初步運作，中醫全科已投入服務，歡迎給予意見。

中西醫結合醫務中心

中、西醫教授共同管理

提供中醫全科、中西醫結合治療

香港中文大學醫學院

Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

腰痛

英國NICE的腰痛治療指引

- Patient Self-help education
- Stay physical active
- Structured Exercise programme: max 8 sessions in 12 months
- Manual therapy: max 9 sessions up to 12 weeks
- No laser therapy, interferential therapy, therapeutic ultrasound, TENS, lumbar supports and traction
- Acupuncture: Max 10 sessions in 12 weeks
- No injection of therapeutic substances
- Cognitive Behavioural Therapy
- Medication
- Referral to surgery

(UK National Institute for Health and Care Excellence guideline 2009)

美國麻醉師學會指引

American Society of Anesthesiologists Guidelines

- Acupuncture is considered as an adjuvant to conventional therapy in the treatment of non-specific low back pain

ASA. Practical guideline for chronic pain management. Anesthesiology. 2010;11:810

腰痛的辨證論治

❖ 寒濕腰痛

- ❖ 因環境因素,如陰暗,陽光不足,空氣流動欠佳的地方,因寒濕而形成
- ❖ 臨床表現為腰痛,活動不順暢,遇冷則疼痛加重,如遇陰冷雨天陰天則症狀加重

❖ 氣阻血瘀

- ❖ 因過度勞累、姿勢不良、重覆性活動作、長期過度用力或腰部受傷也對腰肌做成損傷,形成血瘀
- ❖ 症狀於活動時加重

❖ 腎虛腰痛

- ❖ 先天體質較差或年紀漸大,腎氣漸衰,腎氣不足滋養腰部,產生腰痛
- ❖ 症狀見腰肌較弱,伴膝無力

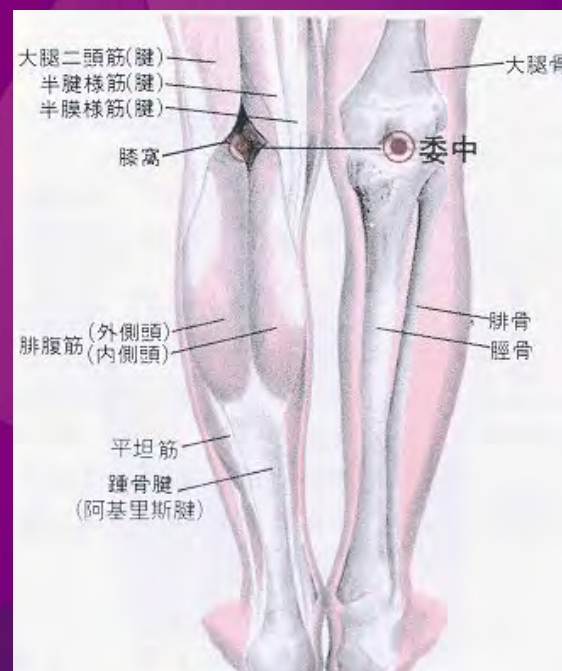
中醫治療腰痛的手法

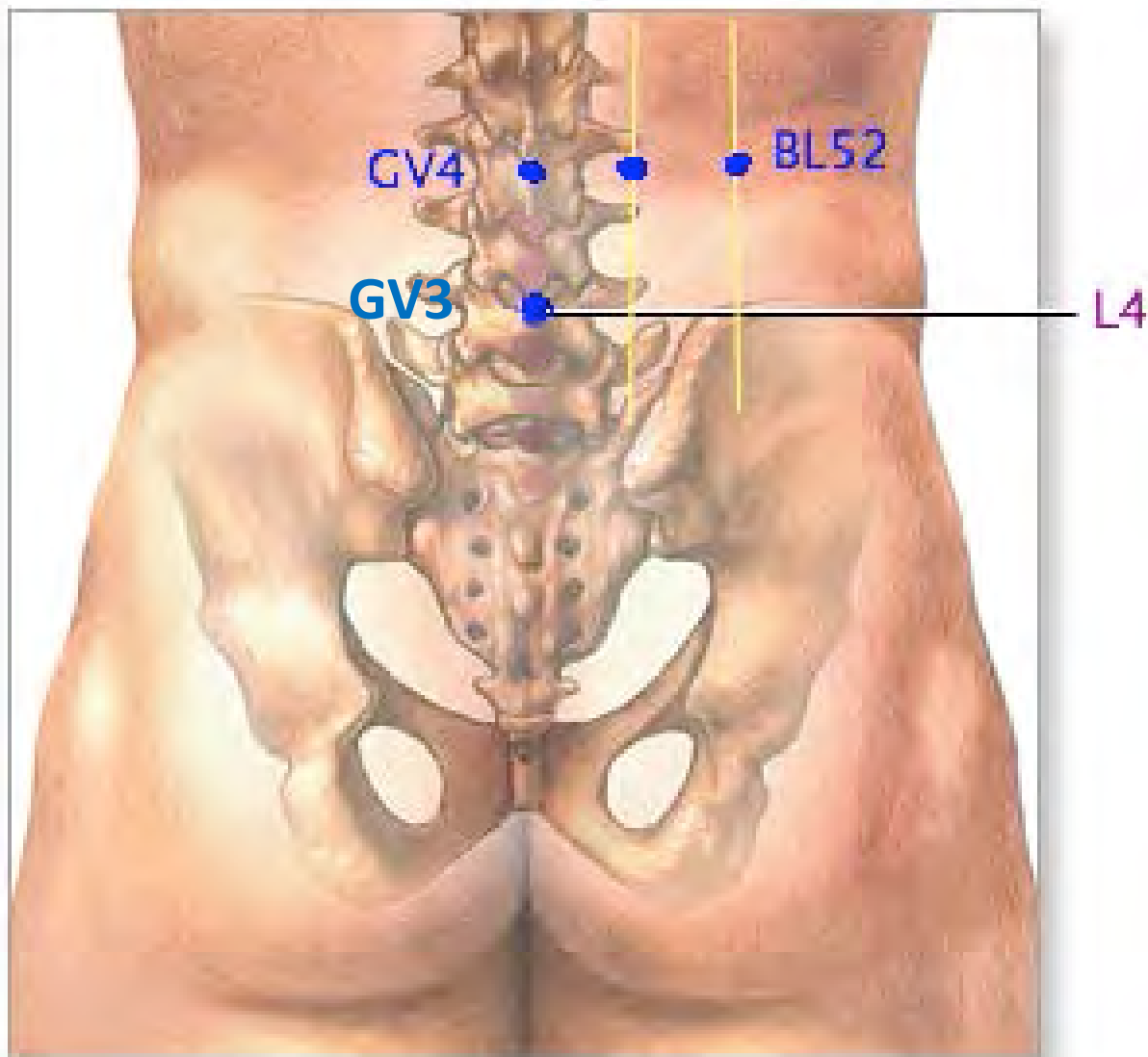
- 中藥
- 針灸(穴位經絡)
- 推拿
 - 理筋手法
- 氣功
 - 八段錦
 - 五禽戲
 - 太極
- 藥食同源

治療腰痛用的穴位



- 腰部位置
 - 大腸俞、腎俞、阿是穴
- “腰背委中求”委中一個在下肢的穴位

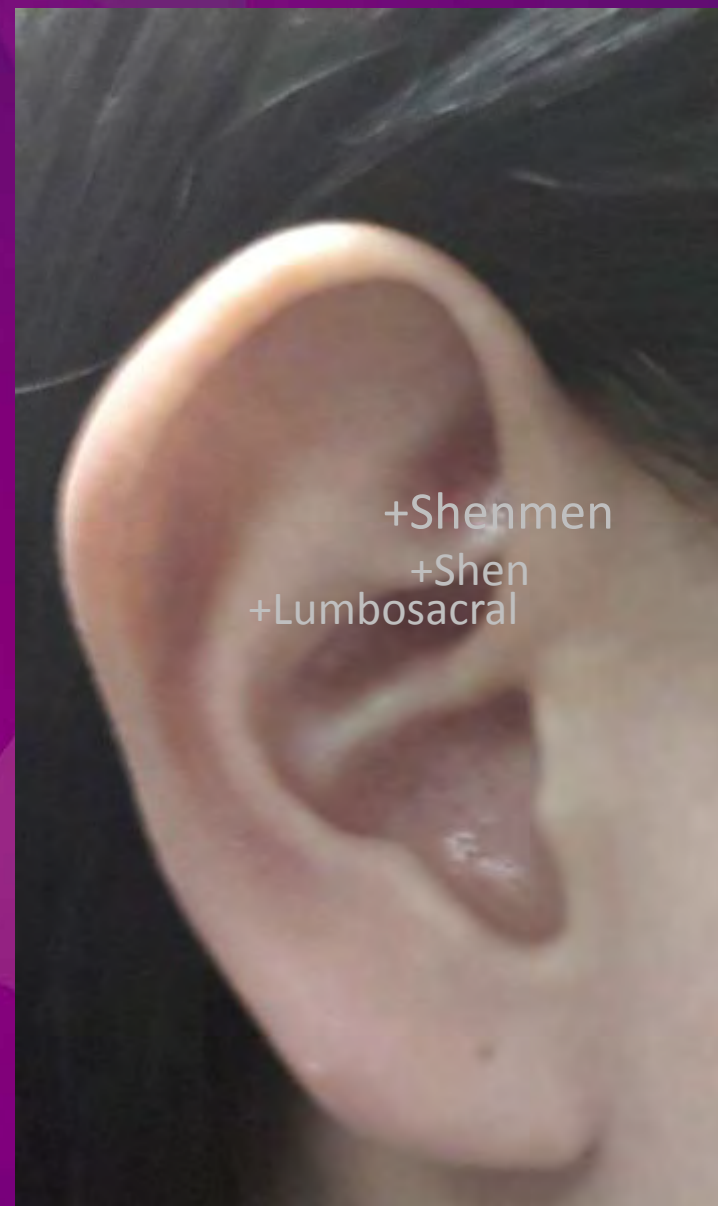




耳針

Affected side

- Spine 腰骶椎,
- kidney 腎,
- Shenmen 神門



運動與氣功

八段錦

1. 雙手托天理三焦

通三焦經、心包經，促進全身氣血循環，改善各種慢性病症狀。

2. 左右開弓似射鵰

疏通肺經，同時治療腰腿、手臂、頭眼部等疾病。

3. 調理脾胃須單舉

調和脾胃兩條經絡，增強人之正氣，主治脾胃不和之症。

4. 五勞七傷向後瞧

疏通冲帶二脈及膽經，治療勞損引起的頸椎和腰椎疾病。

5. 搖頭擺尾去心火

通心包經、心經、小腸經，治療心火旺所引致的氣血兩虛、頭昏目眩和腳步不穩，增強腰力、腿力和眼力。

6. 兩手攀足固腎腰

通腎、膀胱經，強筋骨、固腰腎，治療腰酸背痛，手腳麻木、腰膝酸軟等症狀。

7. 攢拳怒目增氣力

疏通肝、膽經，治療氣血兩虛、頭昏目眩、頭重腳輕，增強臂力、腰力、腿力和眼力。

8. 背後七顛百病消

利用顛足使背脊得以輕微的伸展和抖動，去邪扶正，接通任督二脈，貫通氣血，消除百病。

一項哈佛研究顯示：

- 成人用身心治療法與身體健康的關係
- 包括太極及氣功
- 68-90% 自我評價這類治療法對身體狀況有改善
- 主要用於心理障礙如焦慮、抑鬱及骨科痛症方面

Bertisch S, Wee C, Philips R and McCarthy E. Alternative Mind-body Therapies Used by Adults with Medical Conditions. J Psychosom Res. 2009; 66(6):511-519.

韓國有關氣功臨床效用的研究

- 768 個受試者
- 主要用於心理及肌肉痛症
- 傷口癒合, 84% 稱康復時間縮短
- 66.6% 做氣功後炎症減少
- 50.3% 做氣功後疤痕減少
- 59.9% 稱做氣功4個月後減少感冒發病率

Lee MS, Hong SS, Lim HJ, Kim HJ, Woo WH, Moon SR. Retrospective Survey on Therapeutic Efficacy of Qigong in Korea.

藥食同源

湯水

消暑清熱湯

1. 西瓜翠衣 30克
2. 荷梗20克
3. 麥冬12克
4. 知母15克



- 做法：將以上材料用1公升水煮沸後,以慢火煮1小時,調味即可。
- **西瓜翠衣**是西瓜果肉與果皮之間的部份,有清熱解暑,生津止渴的作用,是夏天常用的消暑良藥。
- 配合荷花的莖部**荷梗**可增強解暑清熱的功效,更有理氣去濕,使腸道暢通的作用。
- **麥冬**養陰潤肺,益胃生津,清心除煩,可解咽乾口渴。
- **知母**則有清熱瀉火,滋養潤燥的作用。

健脾祛脾濕湯

1. 荷葉 15克
2. 薏苡仁 30克
3. 扁豆花 10克
4. 北沙參15克



- 做法：將以上材料用1公升水煮沸後,以慢火煮1小時調味即可。
- **荷葉**有清熱解暑,升發清陽,能祛脾胃之濕,幫助消化,荷葉更有降膽固醇的作用。
- **薏苡仁**有健脾祛濕,清熱止瀉的功效,對於熱性痛症更有消炎的功效。
- **扁豆花**是扁豆的花卉部份,有健脾化濕,和中消暑,有助減輕腹脹等症狀。
- **北沙參**有養陰清肺,益胃生津之效,可解咽乾口渴,滋潤咽部。

舒筋通絡湯

- 1. 絲瓜絡15克
- 2. 桑枝15克
- 3. 枸杞12克
- 4. 白朮15克



- 做法：將以上材料用1公升水煮沸後,以慢火煮1小時調味即可。
- 絲瓜絡有祛風,通經活絡之效,常用於肌肉脹痛及筋脈不暢。
- 桑枝有祛風濕,通經絡,利關節之用,常用於上肢肌肉不適。
- 枸杞子有滋補肝腎之效。
- 白朮則有健脾益氣,燥濕利水之效。

舒筋活絡湯

- 宣木瓜15克
- 白芍15克
- 陳皮10克
- 芡實15克



- 做法：將以上材料用1公升水煮沸後,以慢火煮1小時調味即可。
- 宣木瓜有平肝舒筋,和胃化濕之用,對腳氣腫痛,肌肉緊張尤有幫助。
- 配白芍可平肝柔肝。
- 陳皮有理氣健脾,燥濕化痰,以開通氣機。
- 芡實有補脾止泄,固腎澀精之用,以達脾腎相補之效。

強壯腰膝湯

- 桑寄生15克
- 懷牛膝 15克
- 白朮15克
- 百合15克



- 做法：將以上材料用1公升水煮沸後,以慢火煮1小時調味即可。
- 桑寄生有補肝腎,強筋骨,祛風濕,是治療虛證腰痛的良藥
- 懷牛膝可補肝腎,強筋骨,是治療退化性膝痛的要藥。
- 白朮則有健脾益氣,燥濕利水之效。
- 玉竹有養陰潤燥,生津止渴的作用。
- 對於腰膝疼痛人士,尤有幫助。

清熱降火保健茶

- 炒決明子10克
- 杭菊花 10克
- 桑椹 10克



- 做法：將以上材料用加水煮沸後,慢火煮**15**分鐘即可。
- 炒決明子有清熱明目,潤腸通便。
- 菊花有清熱平肝明目。
- 桑椹有補血滋陰,生津潤燥的作用。
- 此組合適合實證高血壓人士,可改善高血壓的狀況。

Traditional Chinese Medicine for Neck Pain and Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis

Qi-ling Yuan¹, Tuan-mao Guo², Liang Liu¹, Fu Sun^{1,3}, Yin-gang Zhang^{1*}

¹ Department of Orthopaedics of the First Affiliated Hospital, Medical School, X 710061, China, ² Second department of Orthopaedics, Xianyang Central Hosp 712000, China, ³ Department of Orthopaedics of the Affiliated Hospital of Xi'an 710077, China

* zyingang@mail.xjtu.edu.cn

Background

Neck pain (NP) and low back pain (LBP) are common symptoms bothering people in daily life. Traditional Chinese medicine (TCM) has been used to treat various symptoms and diseases in China and has been demonstrated to be effective. The objective of the present study was to review and analyze the existing data about pain and disability in TCM treatments for NP and LBP.

Methods

Studies were identified by a comprehensive search of databases, such as MEDLINE, EMBASE, and Cochrane Library, up to September 1, 2013. A meta-analysis was performed to evaluate the efficacy and safety of TCM in managing NP and LBP.

Results

Seventy five randomized controlled trials ($n = 11077$) were included. Almost all of the studies investigated individuals experiencing chronic NP (CNP) or chronic LBP (CLBP). We found moderate evidence that acupuncture was more effective than sham-acupuncture in reducing pain immediately post-treatment for CNP (visual analogue scale (VAS) 10 cm, mean difference (MD) = -0.58 (-0.94, -0.22), 95% confidence interval, $p = 0.01$), CLBP (standardized mean difference = -0.47 (-0.77, -0.17), $p = 0.003$), and acute LBP (VAS 10 cm, MD = -0.99 (-1.24, -0.73), $p < 0.001$). Cupping could be more effective than waitlist in VAS (100 mm) (MD = -19.10 (-27.61, -10.58), $p < 0.001$) for CNP or medications (e.g. NSAID) for CLBP (MD = -5.4 (-8.9, -0.19), $p = 0.003$). No serious or life-threatening adverse effects were found.

Conclusions

Acupuncture, acupressure, and cupping could be efficacious in treating the pain and disability associated with CNP or CLBP in the immediate term. Gua sha, tai chi, qigong, and

物理治療的腰痛處理

- 手法治療
- 運動
- 超聲波
- 衝擊波
- 冷熱療法
- 激光療法



Health of Workers 工人的健康





香港中文大學醫學院

Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

Thank You!

香港中文大學中西醫結合醫務中心

地址: 沙田威爾斯親王醫院日間診療大樓4樓4L

聯絡電話: 2873 3100

網址: www.imc.org.hk

電郵: imc.info@cuhk.edu.hk

