

跟慢性疼痛 Say Goodbye

疼痛是每個人都有的共同經驗，不論是刺痛、酸痛、悶痛等，排除因癌症等疾病引發的疼痛，最讓人煩惱的，無非不時拜訪肩、頸、腰、膝、腳等部位的慢性疼痛，多數人以為這類疼痛就只能慢慢拖、慢慢治。其實，現在有一種慢性疼痛治療方式，效果立即明確、副作用低，是廣大慢性疼痛患者的福音。

採訪、拍照／洪詩茵 部分圖片提供／謝元貴醫師 專業諮詢／高雄阮綜合醫院神經外科、脊椎外科主治醫師謝元貴



小心藥物成癮

有句俗話說：「疼痛不是病，痛起來要人命！」但若因此長期濫用止痛藥，小心成癮！法務部矯正署高雄戒治所臨床心理師柯俊銘曾針對濫用止痛藥情形發文表示，一旦有迫不及待想服藥、自動主張增加劑量與頻率、疼痛改善仍欲罷不能想服藥、停止或減少服用就魂不守舍、亂發脾氣沒耐心等徵兆發生，恐有藥物依賴問題，最好盡快尋求專業協助。針對用藥，新北市衛生局提醒，民眾使用止痛藥必須遵守五要原則「要知道、要看標示、要告知、要遵醫囑、要問專業」及五不原則「不喝酒、不併用、不空腹、不亂買、不過量」，並落實「生病找醫師、用藥找藥師」的正確觀念。

及早治療 擺脫身心壓力

有豐富疼痛治療經驗的高雄阮綜合醫院神經外科、脊椎外科主治醫師謝元貴表示，疼痛可分為急性疼痛與慢性疼痛，急性疼痛大多是組織傷害，單純結構上的問題，較少有精神因素摻雜其中，持續時間約幾天到幾週，不超過二個月，就積極面來看，因其大部分是組織傷害的預警作用，對身體是有正面意義及好處的，且在臨床上也較容易控制，只要組織傷害復原，疼痛就會消



現

代人常常這裡痛、那裡痛，如果只是短暫疼痛就恢復倒還好，但當疼痛長時間跟隨，三不五時侵擾，甚至影響生活、睡眠、工作品質，就不可等閒視之，尤其長時間持續的疼痛對人的情緒會造成極大的傷害，容易併發憂鬱、焦慮等情緒方面的疾病。面對疼痛，有些人選擇服用止痛藥緩解，然而長時間依賴藥物，畢竟不妥，若導致藥物成癮或是造成肝腎功能受損，更是得不償失。



失，但若有急性疼痛，還是應該先去看醫生，排除致命問題；反之，只要疼痛時間超過三個月，就是慢性疼痛，慢性疼痛的原因比急性疼痛複雜許多，可能摻雜組織、精神因素在其中，其治療上最困難的部分，就是必須找到疼痛的原因。

慢性疼痛最常見的病症大致上為肩膀痛、脖子痛（疼痛延伸至手部）、腰痛、坐骨神經痛、膝蓋痛、足底筋膜炎等，這些病症幾乎佔所有慢性疼痛七、八成比率。上述慢性疼痛的治療方式，有藥物、復健推拿、針灸、手術等，大部分病患都是在看過骨科、復健、中醫診所，試過藥物、復健推拿、針灸都無效

之後，才會選擇手術。謝醫師表示，他並不反對這樣的治療方式，只是如果藉由藥物、復健推拿、針灸等治療方式超過三個月時間，疼痛仍舊不見好轉，就會建議患者做介入性的疼痛治療，也就是手術，以免繼續延長疼痛的時間，造成身心兩方面的傷害。

一針見效 解除疼痛煩惱

關於慢性疼痛的治療，多數患者皆排斥大規模的開刀手術，而且現代人也很少有時慢慢進行復健，加上有些患者又非常排斥吃藥。謝醫師以獨特的介入性治療方式，多年來協助許多患者擺脫慢性疼痛，其提供的治療方式雖也屬於介入性的手術，但僅僅只是在患者身上插入一根針，再搭配其他治療方式，效果立即而且明確。

謝醫師提供的疼痛治療方式，是以脈衝波、尾氈管注射、神經剝離術三種治療方式互為搭配，「脈衝波」治療的效果主要在於神經刺激，患者會反饋是否為平常的痛，還可改變痛的訊號，讓神經傳回大腦的訊息變成不痛；「尾氈管注射」治療的原理在於，從腰椎尾氈管注射消炎或麻醉藥物，如此可有效快速

的讓發炎疼痛的神經快速的消炎止痛；「神經剝離術」是被壓迫的神經根剝離。這三種治療方式的搭配，對於肩膀



肩頸脈衝疼痛治療

痛、脖子痛、腰痛、坐骨神經痛、膝蓋痛、足底筋膜炎等慢性疼痛的治療效果極為明顯，且因只進行局部麻醉，其治療過程患者可保持清醒狀態，而免去全身麻醉的風險。

謝醫師強調，進行上述治療方式有一個重大前提，那就是必須先找出疼痛的原因，才能做針對性的治療。感覺疼痛一定是神經問題，撇除癌症導致的疼痛，大多都是發炎或神經壓迫，因他

本身為神經、脊椎專科，熟悉人體全身神經脈絡之分布，在分析患者疼痛原因時，會針對疼痛的位置及臨床病症將不同科別的問題一併考慮進去，從整體面去做整合與分析，較容易找出真正導致疼痛的原因，再進行針對性的治療，因此治療效果立即而明確，一次就可以看見成效。

針對足底筋膜炎及五十肩，多是以脈衝波治療；腰痛、坐骨神經痛必須搭配脈衝波、尾骶管注射、神經剝離術三種方式進行治療；膝蓋痛則可以脈衝波搭配玻尿酸或PRP（自體血小板濃縮液）注射，血小板內含生長因子，可促進修復關節軟骨；脖頸疼痛的治療，因該部



雙側五十肩治療

位有關節、韌帶，應以脈衝波治療搭配PRP（自體血小板濃縮液）注射。謝醫師提醒，每種疼痛都不是單純問題，還是應視臨床病症，進行搭配治療。

復健保養不可少

做完疼痛治療，擺脫慢性疼痛之後，並非代表可以隨意揮霍自己的健康，術後的復健與保養同樣重要。謝醫師叮嚀，肩膀疼痛的患者，術後還是應該持續做復健及保養，不時拉拉肩膀鬆弛一下，尤其五十肩患者，因是關節沾黏問題所導致，術後仍應堅持做熱敷放鬆；腰痛與腳痛患者，術後必須注意姿勢，不可搬重物，若因工作問題無法避免一些動作，最好穿戴輔助器具，例如腰痛患者可穿短背架活動，足底筋膜炎患者，可購買特製鞋墊輔助，每天做一些腳底板伸展活動，與牆壁呈四十五度角，將腳踩在牆壁上往下壓；頸椎疼痛患者，術後可舉啞鈴，多做一些訓練三角肌的動作。

在運動方面，雖然多運動鍛鍊身體是好事，復健醫師也會叮嚀患者多做運動，但還是應該考量本身的條件。謝醫師提醒，腰痛患者平時不僅要避免彎腰

動作，也要避免進行爬山、跑步、健走等運動方式，因這些運動會對腰椎造成



壓力，最好盡量避免；而膝蓋不好的患者，同樣必須避免爬山、跑步、健走等運動方式，以免造成膝關節過大壓力。若想運動，對腰痛及膝蓋不好的患者而言，踩腳踏車及游泳是比較合適的運動方式，此外，平時也可多多做一些訓練肌肉的運動，例如：飛燕式運動：趴在床上，將雙手雙腳抬高，以訓練背部肌肉。

改善作息姿勢 疼痛遠離

撇除癌症等疾病因素，大多數慢性疼痛的來源都是不良的生活習慣及心理壓

- 力，若能在疼痛尚未發生或者尚不嚴重的時候進行一些預防措施，矯正不良作息，多做有益身心的活動，或許可極大程度降低就醫需要，預防畢竟勝於治療。
- 一、早睡早起，避免工作過勞、通宵滑手機、長時間看電視電影等，適時休息。
 - 二、維持正確姿勢，不恰當的站姿、坐姿、睡姿，長時間容易造成身體肌肉緊繃。
 - 三、量力而為，減量生活，不要揹過重的背包，不要抬提過重的物品，避免過度勉強自己的行為。
 - 四、以熱敷紓解壓力、減輕疼痛，市面



- 上有許多熱敷工具販賣，極為方便取得。
- 五、適時按摩放鬆，身體某部位痠痛時就按一按、捏一捏，可透過按摩輔助工具，也可請別人幫忙按摩，不僅有助舒緩疼痛部位，更加達到身心放鬆的目的。
 - 六、泡澡、泡腳、泡溫泉，泡澡可促進血液循環，不僅有助放鬆心情，也可舒緩緊張的肌肉，對身體助益頗多。
 - 七、定時持續運動，運動能夠幫助新陳代謝與排毒，更能消除壓力，讓人心情變好，改善睡眠情況。最好再搭配一些伸展運動，拉拉筋、轉動關節，讓全身各部位都獲得最好的放鬆。



謝元貴 醫師 Profile

現職：

- 阮綜合醫院神經外科、脊椎外科主治醫師
- 高雄博正醫院微創脊椎外科主治醫師

學歷：

- 台北醫學大學醫學系畢業
- 台北醫學大學傷害防治所碩士畢業

經歷：

- 台南奇美醫學中心神經外科暨重症加護醫學部主治醫師
- 屏東基督教醫院神經外科主治醫師
- 台北馬偕醫學中心外科醫師
- 屏東美和科技大學兼任講師
- 重症醫學專科醫師、外傷科專科醫師
- 歐洲脊椎醫學會（EuroSpine）會員

專長：

- 微創頸椎、腰椎手術
- 微創介入性疼痛治療（高頻脈衝波、超音波導引注射）
- 頸椎人工椎間盤置換手術
- 脊椎壓迫性骨折、微創骨水泥灌注手術
- 頸椎、腰椎椎間盤突出（骨刺）手術
- 腕隧道症、尺神經壓迫
- 肩頸痠痛、手麻腳麻、坐骨神經痛等疼痛治療
- 各式脊椎手術

