



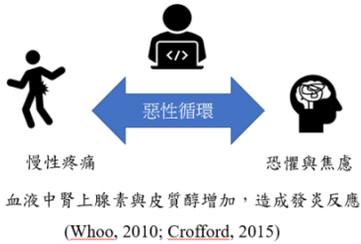
## 按摩膀胱經穴位改善久坐上班族下背痛與焦慮情緒之成效

葉永青、葉月嬌\*

南華大學科技學院自然生物科技學系自然療癒所

**背景及目的：**上班族因久坐引起的下背痛，不僅造成身體活動受限引發情緒焦慮問題，按摩膀胱經穴位是否能有效改善久坐上班族的下背痛與焦慮情形，仍需進一步進行相關研究。

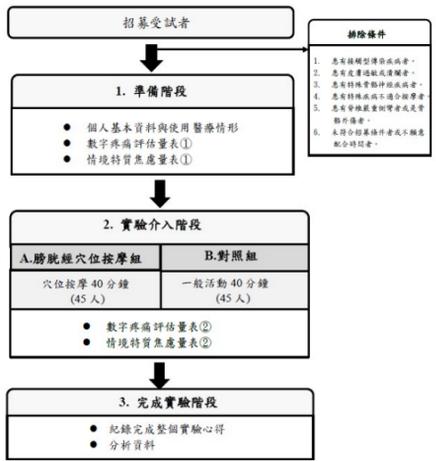
**研究對象與方法：**於2023年1月至5月期間，共招募83名年齡介於25至44歲，自覺下背痛或已經由醫療診斷罹患此症狀長達三個月以上之久坐上班族為研究對象。以隨機分配法將受試者分成實驗組(膀胱經穴位按摩40分鐘，N=43)與對照組(進行一般活動40分鐘，N=40)。受試者除填寫基本資料與醫療使用情形外，在實驗前後亦進行評估疼痛與情緒反應。研究數據以SPSS2.0統計軟體進行分析，比較實驗組與對照組之差異及相關因子等。



### 研究工具

1. 基本資料
2. 使用醫療情形
3. 數字疼痛評估量表 Numeric Rating Scale (NRS)
4. 情境特質焦慮量表 State-Trait Anxiety (STAI)

### (A) 實驗研究流程



### (B) 實驗進行流程



2010年世界衛生組織(WHO)發布了「推拿」訓練基準 (WHO, 2021)

**結果：**受試者平均年齡為33.3歲以及55.4%為男性。教育程度以專科/大學居多(55.4%)和從事勞動工作者為主(55.4%)。研究顯示，共有60.2%的人自覺健康狀況不好或非常不好，其中42.2%的人發生下背痛時間超過一年以上。分析結果發現，姿勢不良產生下背痛的人佔79.5%，有83.1%的人覺得稍微影響其工作或生活。92.8%的人曾嘗試過改善下背痛的方法，其中以推拿/整脊為最多(64.9%)。分析結果顯示實驗組NRS從4.6分降至1.6分vs.對照組降低0.1分， $P < 0.001$ 。STAI從40.8分降至30.5分對照組則增加3.2分， $P < 0.001$ 。按摩膀胱經穴位確實可以改善下背痛與焦慮情緒。進一步分析量表各題也發現，大多數實驗組的受試者顯著感到平靜、滿意、心理舒適、放鬆、滿足、穩定和愉快等。

表1 比較受試者基本資料 N=83

變項	組別	全部 (N=83)	實驗組 (N=43)	對照組 (N=40)	P 值
性別	女	37 (44.6)	18 (41.9)	19 (47.5)	0.384
	男	46 (55.4)	25 (58.1)	21 (52.5)	
年齡(歲)		33.3 ± 6.1	32.6 ± 5.9	34.1 ± 6.3	0.247
身體質量指數		24.6 ± 5.0	24.7 ± 4.4	24.5 ± 6.2	0.890
婚姻狀態	未婚	48 (57.8)	27 (62.8)	21 (52.5)	0.234
	已婚/其他	35 (42.2)	16 (37.2)	19 (47.5)	
教育程度	高中職或以下	9 (10.8)	3 (7.0)	6 (15.0)	0.501
	專科/大學	46 (55.4)	25 (58.1)	21 (52.5)	
	碩士/博士	28 (33.7)	15 (34.9)	13 (32.5)	
職業	專門技術人員	8 (9.6)	3 (7.0)	5 (12.5)	0.546
	勞動人員	46 (55.4)	26 (60.5)	20 (50.0)	
	服務業	29 (34.9)	14 (32.6)	15 (37.5)	

表2 比較受試者醫療使用情形

變項	組別	全部 (N=83)	實驗組 (N=43)	對照組 (N=40)	P 值
健康狀況	非常不好/不好	50 (60.2)	26 (60.5)	24 (60.0)	0.472
	普通	17 (20.5)	7 (16.3)	10 (25.0)	
	非常好/好	16 (19.3)	10 (23.3)	6 (15.0)	
發生下背痛時間	三到六個月	29 (34.9)	16 (37.2)	13 (32.5)	0.627
	六個月到一年	19 (22.9)	11 (25.6)	8 (20.0)	
	一年以上	35 (42.2)	16 (37.2)	19 (47.5)	
	產生下背痛原因(複)	10 (12.0)	4 (9.3)	6 (15.0)	
曾經跌倒	姿勢不良	66 (79.5)	35 (80.7)	31 (77.5)	0.437
	運動傷害	20 (24.1)	11 (25.6)	10 (25.0)	0.528
	缺乏運動	21 (25.3)	9 (20.9)	12 (30.0)	0.243
影響工作或生活情形	完全不影響	9 (10.8)	4 (9.3)	5 (12.5)	0.045*
	稍微影響	69 (83.1)	39 (90.7)	30 (75.0)	
	嚴重影響	5 (6.0)	0 (0.0)	5 (12.5)	
是否嘗試改善下背痛	無	6 (7.2)	3 (7.0)	3 (7.5)	0.627
	有	77 (92.8)	40 (93.0)	37 (92.5)	

表5 受試者情境特質焦慮量表實驗前後各題之得分異

題目	全部 (N=83)	實驗組 (N=43)	對照組 (N=40)	F 值	P 值
1	-0.2 ± 0.9	-0.5 ± 0.9	0.2 ± 0.9	13.902	<0.001**
2	0.1 ± 0.7	-0.2 ± 0.7	0.3 ± 0.7	11.159	0.001**
3	-0.4 ± 1.2	-0.8 ± 1.0	0.1 ± 1.2	12.995	0.001**
4	-0.2 ± 1.0	-0.5 ± 0.9	0.1 ± 1.0	7.713	0.007**
5	-0.3 ± 1.1	-0.9 ± 0.8	0.3 ± 1.0	35.746	<0.001**
6	0.1 ± 0.7	-0.1 ± 0.4	0.3 ± 0.9	7.348	0.008**
7	-0.0 ± 0.8	-0.3 ± 0.6	0.2 ± 0.7	9.776	0.002**
8	-0.4 ± 1.1	-1.1 ± 0.9	0.3 ± 1.0	39.514	<0.001**
9	-0.0 ± 0.7	-0.1 ± 0.5	0.1 ± 0.8	1.377	0.244
10	-0.3 ± 1.0	-0.8 ± 0.7	0.2 ± 1.0	26.151	<0.001**
11	-0.2 ± 0.8	-0.5 ± 0.6	-0.0 ± 0.9	9.676	0.003**
12	-0.3 ± 0.8	-0.5 ± 0.9	0.1 ± 0.6	12.323	0.001**
13	-0.3 ± 0.8	-0.5 ± 0.9	-0.1 ± 0.7	4.449	0.038*
14	-0.3 ± 0.6	-0.4 ± 0.7	-0.1 ± 0.5	6.955	0.010*
15	-0.4 ± 1.0	-1.0 ± 0.8	0.3 ± 0.8	42.350	<0.001**
16	-0.3 ± 1.0	-0.7 ± 0.9	0.2 ± 0.9	20.868	<0.001**
17	0.0 ± 2.4	-0.4 ± 0.7	0.5 ± 3.3	2.750	0.101
18	-0.1 ± 0.8	-0.4 ± 0.7	0.1 ± 0.9	8.632	0.004**
19	-0.2 ± 0.9	-0.6 ± 0.7	0.2 ± 0.9	20.384	<0.001**
20	-0.2 ± 1.0	-0.7 ± 0.9	0.3 ± 0.8	23.000	<0.001**

表3 比較實驗前後數字疼痛量表得分差異

變項	組別	全部 (N=83)	實驗組 (N=43)	對照組 (N=40)	F 值	P 值
NRS	①	4.6 ± 1.5	4.7 ± 1.5	4.6 ± 1.4	0.207	0.650
	②	3.0 ± 1.9	1.6 ± 1.0	4.5 ± 1.4	115.341	<0.001**
	②-①	-1.6 ± 1.9	-3.1 ± 1.4	-0.1 ± 0.5	158.306	<0.001**

表4 比較實驗前後情境特質焦慮量表得分差異

變項	組別	全部 (N=83)	實驗組 (N=43)	對照組 (N=40)	F 值	P 值
焦慮量表 (STAI)	STAI ①	40.8 ± 10.2	41.4 ± 9.3	40.0 ± 11.1	0.387	0.536
	STAI ②	36.7 ± 12.3	30.5 ± 9.0	43.3 ± 12.0	30.216	<0.001**
	STAI ②-①	-4.1 ± 11.9	-10.9 ± 7.7	3.2 ± 11.3	44.682	<0.001**

**結論：**下背痛一直是困擾上班族群的問題，尤其是久坐引起的下背痛，不僅造成身體疼痛，也讓心理情緒受到影響。本研究發現，有將近42.2%的受試者，下背痛以超過一年以上，姿勢不良是最大的引發原因，92.8%的人都嘗試過改善的方法。按摩膀胱經穴位確實可以改善65.9%的疼痛，更能改善25%左右的焦慮情緒。未來的研究，可以進一步將此研究結果，擴大到不同族群的研究，或是研發改善姿勢不良的輔具，讓上班族群能減少下背痛的發生。

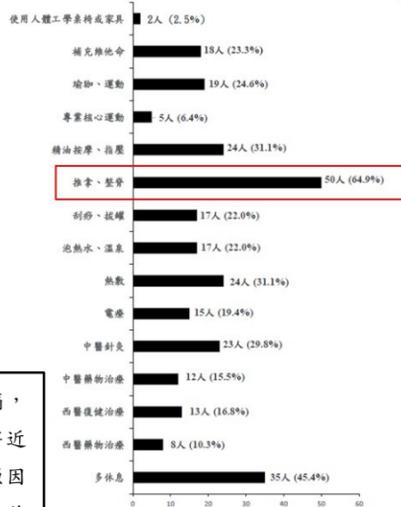


圖1 受試者尋求改善下背痛方式之人數統計圖  
百分比計算以曾經尋求改善下背痛的77人當母數

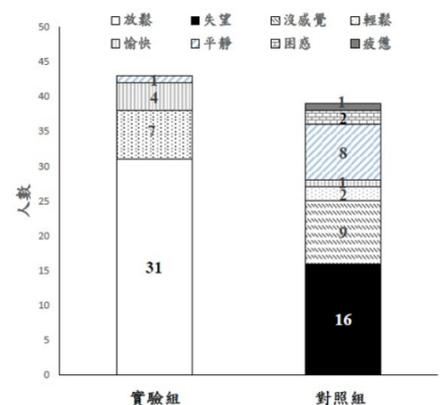


圖2 受試者在實驗介入後的感受和心得統計圖

