

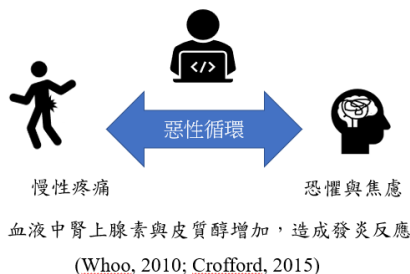


按摩膀胱經穴位改善久坐上班族下背痛與焦慮情緒之成效

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。



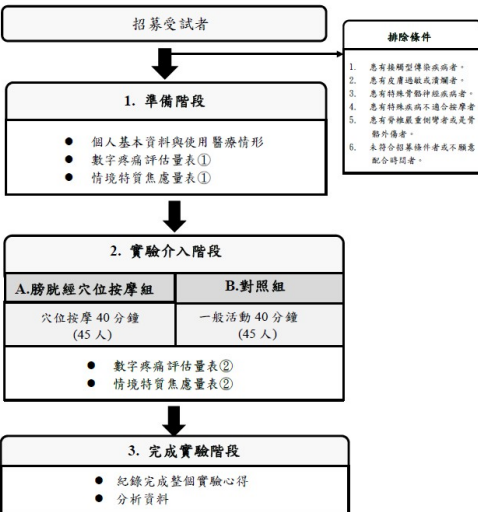
2010年世界衛生組織(WHO)發布了「推拿」訓練基準(WHO, 2021)



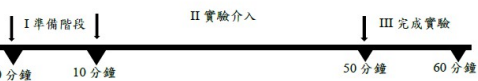
研究工具

- 基本資料
- 使用醫療情形
- 數字疼痛評估量表
Numeric Rating Scale (NRS)
- 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



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)					
曾經跌倒		10 (12.0)	4 (9.3)	6 (15.0)	0.323
姿勢不良		66 (79.5)	35 (81.1)	31 (77.5)	0.437
運動傷害		20 (24.1)	10 (23.3)	10 (25.0)	0.528
缺乏運動		21 (25.3)	9 (20.9)	12 (30.0)	0.243
影響工作成生活情形					
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	組別	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。

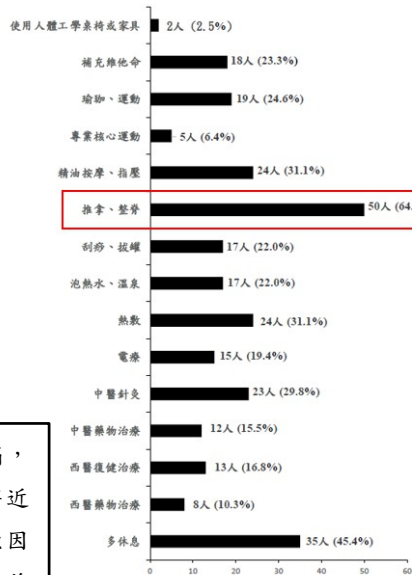


圖1 受試者尋求改善下背痛方式之人數統計圖

百分比計算以曾經尋求改善下背痛的 77 人當母數

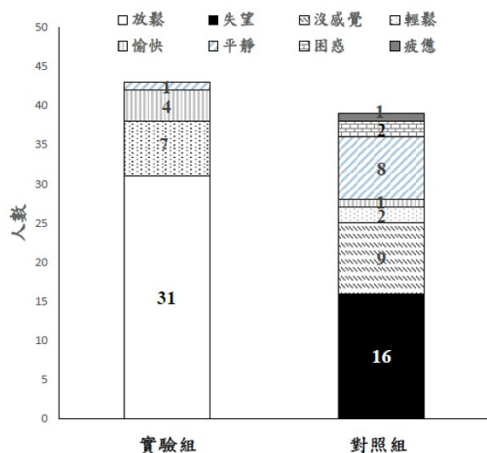


圖2 受試者在實驗介入後的感受和心得統計圖

