



# HEALTH ACTION

| 健康動力 |

| SEP 2011 |

| ISSUE 58 |

及早處理慢性下背痛  
免神經線長期受壓

預防流感基本功  
接種疫苗勿遲疑

自然分娩疼痛須知

關節疼痛 骨癌作怪!?

檢驗肝纖新技術  
FibroScan 無創安全快速



HK\$15

# 認識慢性下背痛 為何痛？如何不痛？

常以為背痛是50歲後的事，才發現脊椎自30歲已開始退化，加上不良的坐立姿勢，再遇上一次偶然而強烈的意外，足以造成各種背痛。不要未到退休已捂著腰走路，大步走路也喊痛，平日就應多注意使用良好姿勢。勿仗著年輕，而輕視後果。

## 下背痛：急性 vs 慢性

跌倒、碰撞、扭傷或疾病都可造成下背痛，這些都是突如其來的劇痛，嚴重影響患者的工作、生活。可是，背部疼痛不一定是劇烈、叫人痛得死去活來的痛楚；事實上，慢性下背痛的情況更為普遍，對患者的影響亦不比急性下背痛為少。脊骨神經科醫生伍兆聰指，急性與慢性下背痛的最大分別，是病發過程。「慢性下背痛不如急性的來得快速、強烈，反而初期只是局部範圍的輕微疼痛，卻慢慢地趨向嚴重。若痛症維持了3-6個月、無好轉跡象，一般都會被歸納為慢性下背痛。」

## 慢性下背痛只是表徵

說了半天，究竟哪裡才算下背？「下背的位置該是從胸椎第7節、至骶骨及盆骨這一段；這段椎骨或肌肉出現問題時，都可以引致下背痛。但從脊醫的角度，脊椎各部互相影響，疼痛的那點未必是發生問題的位置。因此，下背痛不一定因下背出現問題，亦可能與上背姿勢不當、脊椎側彎、椎骨錯位等有關。」

由此可見，慢性下背痛只是一個徵狀，可由不同的原因引起。不過歸根究底，還是逃不出姿勢不良和年老退化兩大原因。

### 1) 坐下、站立、搬重物的姿勢不良

「姿勢不良導致腰背痛」，雖是老生常談的說話，可惜仍然是最常見的慢性下背痛成因。向伍醫生求診的病人中，就有80%的慢性



脊骨神經科醫生伍兆聰

下背痛問題是由姿勢不良而起。駝背、彎腰搬重物等都是常見的不良習慣，長久會令椎骨或椎間盤不正常受壓，繼而受損。

### 2) 退化

當年齡增長，身體的關節、軟組織開始退化，容易磨蝕。另外，椎間盤內液體亦因退化、受壓而漸少，變得薄弱。各種情況造成了脊椎的軟組織、韌帶、關節組織的不穩定，逐步令深層及表層肌肉勞損。

### 3) 其他

因骨質疏鬆、強直性脊椎炎、腫瘤等疾病引致下背痛。

## 執迷不悟 痛症加劇

當脊椎開始出現問題，但患者依然故我，不改善不良習慣又無適當治療，本來輕微的問

題便會在惡性循環中變得愈來愈嚴重，最後引致椎間盤突出、腰椎滑脫症等病症。伍醫生更指，慢性下背痛的病發年齡正在逐步推前。

「因為都市人不良姿勢的毛病愈發嚴重，加上缺乏運動、工時過長、休息不足，提早並加快了退化的進程。」

## 診症與治療

脊骨神經科醫生認為當脊骨排列不平均，可令肌肉神經系統及全身關節承受不必的壓力，因而引起不同的痛症及疾病。所以在診斷下背痛時，脊醫著重找出引致問題的真正成因，盡量回復骨架平衡以治癒痛症。脊醫會先為患者進行臨床的測試及「觸診」，再透過X光影像的協助尋找痛症的原因。

確診後，便會為患者進行不同的治療，舒緩痛楚。脊科手法治療是脊醫常用的方法。

「手法治療就是名副其實以手來進行的療法。透過手法治療，可以矯正脊骨錯位的位置，回復脊骨的正常排列及弧度，亦能改善肌肉、筋腱上的毛病。」伍醫生補充，除了手法治療外，脊醫也會使用衝擊波治療、強化深層肌肉運動、伸展及鬆弛運動等來治療患者的下背痛問題。

## 知多點：椎間盤突出

每節椎骨之間有一層軟組織，名叫「椎間盤」，好像包著液體的救生圈。椎間盤能減少椎骨間的摩擦力，抵銷脊椎的震盪及壓力。當人漸長，椎間盤中的液體開始減少及變質，受到不正常擠壓時就會往外突出，有可能壓住神經線。椎間盤突出發生在不同椎骨，所引起的徵狀不一；而按神經線受壓程度的深淺，對患者的影響也有不同。輕者會腰酸、腳痺、背痛，重則肌肉萎縮、行走困難，甚至阻礙排便功能。

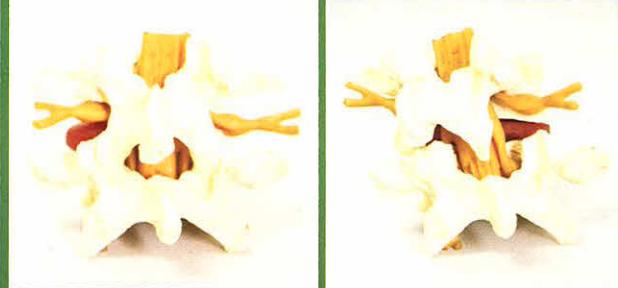
正常的椎骨



椎間盤突出，令神經線受壓



## 椎骨錯位—引致慢性下背痛的成因之一



正常的兩節椎骨，神經線正常在椎管中通過  
椎骨錯位，可令神經線受壓



## 高危組別

值得注意的是，椎間盤突出不只影響年長人士，也可出現在年壯的青年身上。按照工作性質，此痛症容易發生於：

1. 經常搬重物的人，如搬運工人
2. 久坐或久站，缺乏走動人士，如護士、老師、售貨員，及長期使用電腦的人
3. 激烈運動的職業運動員，特別是要彎腰出力或常有身體碰撞的運動，如舉重、籃球、足球、欖球

## 治療

伍醫生解釋，對付輕微的椎間盤突出可透過脊椎矯正、脊柱復健運動、腰椎牽引等方法，來改善情況，減低神經受壓的機會。但如椎間盤突出壓迫神經線，嚴重的疼痛影響病人活動能力，就必須藉由手術治療處理症狀。

## 簡單健腰小練習

預防勝治療，避免下背痛發生，也可從加強腰力著手。賴醫生建議了數個強腰護脊的練習，訓練腰脊機能，減少患背痛的機會。既是簡單的動作，也不費許多時間，大家不妨今天就在家中嘗試一下。

### 1 脊椎伸展

屈膝跪下，兩邊膝蓋稍為分開；腳尖放鬆平放地上，背部及雙手往前方慢慢伸延，讓背部有牽拉感覺。臀部應盡量接近腳踝，加強伸展效果。



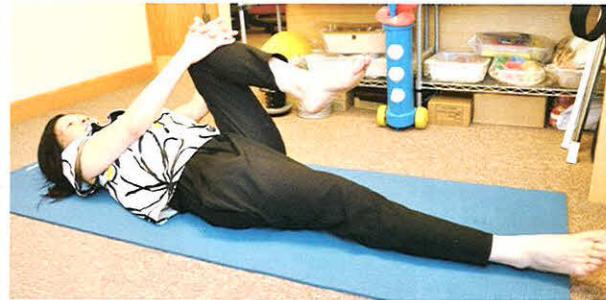
### 2 脊椎伸展

站立，雙手向上舉；十指互扣，將身體向上伸延。呼氣，繼續向上伸展。



### 3 腰背伸展

躺在地上，雙手抱住一腿的膝蓋；注意肩膀不要縮起。慢慢把膝蓋抱向胸口位置，維持動作20-30秒。左右腿各做5次；



如要增加難度，可將膝蓋向中間移動，但脊骨要維持畢直，躺平在地上。此動作可伸展連接下腰至腎部的肌肉。

### 4 鍛鍊腹部及背部肌肉

- 伏趴在地上，抬頭及挺胸，下巴向內收，脊骨兩側肌肉有收緊的感覺。手肘放鬆，下臂平放地上，以穩定肩胛骨。



- 把小腿稍為提高，膝蓋輕微屈曲。



- 呼氣，將腹部及盆骨慢慢提高，同時收緊腹部肌肉，維持動作10-20秒。重複10-20次。