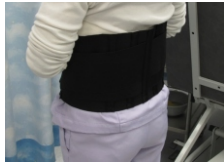


刊登日期：15/01/2008

腰痛應否佩帶腰封

經常被問到腰痛發作時，應否佩帶腰封（Lumber corset）？筆者對此一向持開放的態度，只要適當地使用便能達到保護的效果。不過，以往亦有不少患者沒有經醫護人員的指導下，自行購買及錯誤地使用腰封，以致出現各種的後遺症。

首先，不要把市面上常見的收腹帶與腰封混淆。一個理想的腰封應備有不同的尺碼，以配合不同人士的體型。腰封應以具彈力及韌度佳的布料所製成，而背部需設置3-4條堅固及不易彎曲的塑膠或鋁條，藉以支撐下背部及防止身軀過度向前彎曲。佩帶腰封要留意位置是否正確，位置過高會壓著胃部，而位置過低會於坐立時壓著大腿。**每天要定時把腰封除下來，並進行一些腰背運動**，睡眠及洗澡時更應把腰封除掉。



曾經有患者因為腰痛而自行佩帶腰封長達3個月，最終引致腰椎僵硬，活動幅度下降及背肌肌力減弱。一般而言，腰封適用於急性腰背痛的患者，以提供一個短暫的支持及承托，並藉著限制患者腰背的活動範圍，從而減少痛楚及預防惡化。**當腰痛的情況穩定下來後，便應漸漸減少使用次數**，並多進行腰背的復康運動及糾正姿勢，**長期使用腰封會造成依賴，背肌肌力會減弱**，並阻礙腰背正常活動。

雖然市面上有不同型式的腰封可供購買，但筆者建議大家使用前應徵詢醫生或物理治療師的建議，因為並不是所有的腰背患者都適宜佩帶腰封，而佩帶的時間亦會因應患者的嚴重程度而有所改變。

理工大學最近進行了一項調查，發現高達46%受訪港人患上不同的痛症，當中允以背痛、頭痛及下肢痛最為普遍。大部份的痛症都是由於患者缺乏適量的運動，不正確的工作姿勢及長期勞損所引起，但很多人忽略了原來一個平時看來很簡單的蹺腳而坐的動作，也可能是腰背及下肢痛症的成因。

蹺腳這個動作會使盤骨後旋及左右高低不對稱從而令脊椎側彎向一側，造成肌肉緊張及增加椎間盤的壓力，而引致背部勞損及痛楚。此外，長時間蹺腳會拉扯**臀部的梨狀肌令坐骨神經線受壓迫**，從而產生坐骨神經痛及下肢麻痺等徵狀。

長時蹺腳而坐，對下肢的血液循環構成負面的影響。蹺腳過久會令下肢的血液回流速度減慢，血液會積聚於下肢的靜脈血管，加上缺乏運動，久而久之便會形成**靜脈曲張及增加腳部水腫**的風險。

要避免以上的毛病，大家便要戒掉蹺腳的習慣，端正而坐，雙腳平放於地上，避免過份屈曲髖及膝關節。若蹺腳真的改不了，也不要蹺起過20分鐘，同時亦應多轉換姿勢及進行一些簡單的辦公室伸展運動，均有助預防疾病的。



刊登日期：17/04/2007

蹺腳應戒掉

啟康動態（2010年4-2011年3月份）

講座	主題	日期	機構	主講物理治療師
	上肢及腰背筋肌勞損	10年 5月08日	香港弱智人士家長聯會	林偉雄物理治療師
	關節炎運動及護理	10年 8月20日	香港聖公會麥理浩夫人中心	陶麗敏物理治療師
	辦公室腰頸痛、上肢重複性筋骨勞損	10年 3月08日	香港管理專業協會羅桂祥中學	林偉雄物理治療師
	辦公室腰頸痛之預防及治療	10年 9月08日	MAST Industries (Far East) Ltd	林偉雄物理治療師
	長期站立之常見筋骨勞損	11年 3月09日	Crabtree & Evelyn	林偉雄物理治療師

報章專訪	機構	專訪主題	日期	受訪物理治療師
	經濟日報	「手機肘-煲電話粥惹的禍」	10年 3月10日	林偉雄物理治療師
	經濟日報	「腰墊－你有越坐越痛嗎？」	10年11月24日	陶麗敏物理治療師
	經濟日報	「婆婆手·麻麻手」	11年 3月21日	林偉雄物理治療師

物理治療師

林偉雄

物理治療師
Mr. Warren LAM
B. Physio (Aust)
PgD. Physio (HK)
Dip. Acupuncture (HK)
Cert. Mechanical Diagnosis & Therapy (McKenzie International)

陶麗敏

物理治療師
Ms. Susan TO
B.Sc. Physio (HK)
Dip. Acupuncture (HK)
Grad. Cert. Man. Ther. (Aust)
Cert. Infant Massage Instructor
Cert. Kinesio Taping Practitioner

物理治療助理

馬姑娘 Joey
戴姑娘 Tammy

物理治療服務

- ❖ 肌肉、骨骼及關節毛病
- ❖ 運動受傷及復康
- ❖ 麥根斯腰頸治療
- ❖ 懷孕前後及失禁後護理
- ❖ 神經科症狀
- ❖ 兒科症狀
- ❖ 嬰孩按摩教授
- ❖ 針灸及痛症治療
- ❖ 家居物理治療
- ❖ 健康講座
- ❖ 健康用品處方
- ❖ 運動處方及跟進

查詢電話：
6055 3325

中心網頁：
www.wppc.hk

大家好：



不經不覺，本中心出版的《啟康物理治療資訊》已進入第十個年頭，我們在將來的日子會繼續努力，提供更多健康相關及疾病預防的資訊。由2002年開始，我們的物理治療師定期編寫這份健康資訊，希望藉着它能夠提供一些物理治療相關的健康訊息，給與各位及你們的親友參考。從黑白的影印版本，至現在的彩色印刷，除了增加了版面，令內容更豐富，亦將資訊展示得更清楚。如要重溫過往各期的資訊，大家可瀏覽 www.wppc.hk 內的物理治療資訊。

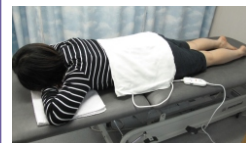
今期的主題文章將會討論一個都市人常見的毛病-「坐骨神經痛」，講解成因，徵狀及治療方法，簡單地介紹一些腰部舒展運動及姿勢糾正，希望大家能於長時間工作的期間抽空練習，藉以減低坐骨神經痛的機會。

本中心**黃埔**及**荃灣**診所均參加了香港特區政府推出的**長者醫療券試驗計劃**，七十歲或以上長者每人每年提供五張面值五十元的醫療券，以資助他們使用私營基層醫療服務的部分費用。如到診長者使用醫療券，長者或家人記緊攜帶**香港身份證**作登記，如有相關的查詢，歡迎致電**6055 3325**。



物理治療健康用品介紹一

醫療用濕熱電氈 (Electrical Moist Heat Pad)



在日常診治中，我們經常會建議求診人士使用**熱敷**作為家居護理的「功課」，有助加快患處的復原。在家進行熱敷，除了使用熱水袋、微波爐加熱的熱敷外，大家亦可選擇醫療專用的**濕熱電氈**：



優點：

1. 濕熱電氈的“**濕熱**”功能，更能令熱力滲入體內，有效舒緩肌肉緊張及改善血液循環
2. 濕熱電氈有恆溫裝置，能在治療期間保持在預校的溫度
3. 內置熱能感應器，防止過熱，安全可靠(CE Mark)
4. 滑動式開關，有4段**溫度**設置(45度/55度/65度/75度)及**時間**設置(15/30/45/60 分鐘)選擇，
5. 濕熱電氈的面積較一般熱敷大(14"x27")，可同時覆蓋患處及周邊部位，省時方便
6. 備有兩種尺碼形狀供選擇，適用於頸膊、腰背及四肢

如需要詳細資料，可向當值姑娘查詢或致電6055 3325

熱療對身體的作用：

- 提升患處的溫度，加快細胞的新陳代謝率
- 令**血管擴張**，**加速局部血液循環**及**血管擴張**、增加血管壁的滲透性以提供氧氣及排洩廢料
- **減輕肌肉痙攣**及放鬆緊張的肌肉，有效地**增加軟組織柔軟度**及**減少關節僵硬、疼痛**感覺
- **舒緩及鬆弛**情緒

在一般的情況下，熱療多應用於**半急性期受傷(受傷後72小時以後)**，**慢性或長期筋肌勞損、發炎**(如筋腱炎、關節炎、滑囊炎、肩周炎等)。此外，熱療法亦多用於緩解肌肉緊張、痙攣及僵硬緊縮的關節。



為減少使用紙張，我們開始同步以**電子方式**發送資訊，倘若大家希望**改以電郵的方式**收取本中心的物理治療資訊，**可電郵**info@wppc.hk **或致電** 2355-7355通知我們。

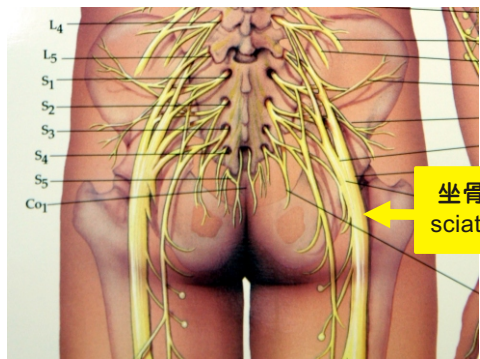


惱人的都市病(四)之

坐骨神經痛: SCIATICA

坐骨神經線 (Sciatic Nerve)

坐骨神經是人體最粗大的一組神經線，它是由五條神經根匯集而成：第四、五腰神經根(L4, L5)及第一、二、三骶神經根(S1, S2, S3) (圖一)。



圖一 腰骶椎及坐骨神經線結構簡圖：
L4, L5, S1, S2, S3 神經根從脊髓(spinal cord)從腰椎及骶椎側面的椎間孔走出，匯合成坐骨神經線，延伸是至下肢

坐骨神經線由腰椎開始，經過臀部的梨狀肌(piriformis muscle)沿著大腿後方一直伸延至小腿及足底部。它是由腰椎第四、五條神經根及骶椎第一、二及第三條神經根匯聚而成。(圖二)



圖二 坐骨神經線路徑：
- 由腰椎間孔走出
- 經臀部的梨狀肌背面
- 伸延至大腿後側
- 經膝部後方的腘窩
- 分支至小腿後方及外側，成為兩個神經：
 脛神經線和**腓神經線**，支配不同部位的小腿至腳掌，負責輸送感覺、反射反應及肌肉活動

相信很多人對「坐骨神經痛」(Sciatica)這個醫學名詞一點也不會感到陌生，甚至有不少在職人士都被這個病患困擾多年。坐骨神經痛的患者，通常會感到下肢出現痛楚，而痛楚的部位則視乎那一條神經根受壓，並伴隨麻痺的感覺。嚴重時，甚至出現下肢肌肉力量減弱、肌肉萎縮、皮膚感覺麻木及肌腱反射下降等等。

長期坐立及過度勞動的工作，加上缺乏適當的休息，使脊椎承受極大的壓力及負荷，這些日積月累的勞損，都會加劇腰背退化的速度，而大大增加患上坐骨神經痛的風險。

坐骨神經痛的成因

在醫學上，坐骨神經痛是一種病徵，並不是一個診斷，因為它只說明了那條神經線受壓，但沒有確切地指出受壓的病源及病機。

引致坐骨神經痛的成因有很多，通常與腰骶椎周圍的組織病變而壓著神經線有直接的關係；當中包括，**腰椎間盤突出**、**脊椎狹窄**、**脊椎脫位**、**腰椎骨刺增生**、**脊椎間孔收窄**、**梨狀肌綜合症**等等，需經過醫護人員的檢查及評估後，才可以作出準確的診斷及治療。

坐骨神經痛的徵狀

坐骨神經痛的患者，通常會感到**下肢出現痛楚**，而痛楚的部位則視乎那一條神經根受壓，並伴隨**麻痺**的感覺。嚴重時，甚至出現**下肢肌肉力量減弱**、**肌肉萎縮**、**皮膚感覺麻木**及**肌腱反射**下降等等。

如何診斷坐骨神經痛

醫生及物理治療師藉着臨床的檢查及X光照片(圖三)，確定坐骨神經線受壓的成因，以便作出正確的診斷。

直抬腿測試 (Straight Leg Raise Test) 是一個很常用的臨床檢測，用以評估坐骨神經痛的嚴重性。檢查時，患者需平臥於床上，物理治療師會輪流抬高雙腿，觀察患者的徵狀，並作出量度及比較(圖四)。一般正常健康的人士，均可把直腿抬高至**70-90度**，並只感到後大腿肌肉被牽拉的感覺。倘若神經根受到壓迫，抬腿的高度會有明顯的限制，並產生腰痛、腿痛及麻痺等徵狀，這些都是直抬腿測試的陽性反應，嚴重的患者甚至無法抬高過**30度**。

直抬腿測試除了應用於臨床評估外，更可以用作日後治療復元的指標，患者經過一輪的治療而病情有改善後，抬腿的高度會明顯增加，而抬腿時出現的不適亦會大大減少。

如有需要，醫生會建議作進一步的檢查，如磁力共振造影(Magnetic Resonance Imaging)，確定坐骨神經線受壓的程度。



圖四 直抬腿測試 (SLR)：
患者需平臥於床上，物理治療師會輪流抬高雙腿，一般正常健康的人士，可把直腿抬高至70-90度

圖三 x光腰椎照片：
作為初步診斷脊骨退化的程度，以便作出正確的診斷。如有需要，醫生會建議進一步的檢查，如磁力共振造影。



坐骨神經痛-舒展及伸展運動 BACK EXERCISES FOR SCIATICA

以下介紹的腰部運動及伸展動作，適合一般人士練習，籍以活動腰椎關節、肌肉及神經線；**但患有或曾患有坐骨神經痛的人士，只適合由物理治療師檢查後才進行指定的動作**。如在練習過程，發覺疼痛加劇至停止後亦有不適，應停止並請教物理治療師。



圖1. 活動腰椎(雙側轉動)：仰臥，屈起雙膝，向左右慢慢擺動，來回**10-20次**

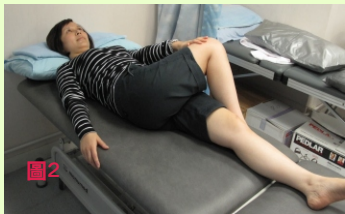


圖2. 活動腰椎(單側轉動)：仰臥，屈起右膝，慢慢把右腳放在左膝旁，用左手右膝緩緩拉向左方，停留**10秒**後放鬆，重覆**5次**

圖3. 仰臥抱膝：仰臥，屈起雙膝，雙手抱膝，壓向胸口，停留**10秒**後放鬆，重覆**5-10次**

圖4. 俯臥背伸：躺下俯臥，手放肩旁，然後手慢慢伸直，將上半身撐起，腰背要放鬆，停留**2秒**後放鬆，重覆**5-10次**

圖5. 伸展後大腿肌肉及坐骨神經線：仰臥，雙手抱膝，緩緩伸直膝關節至後腿肌肉有輕輕拉緊，停留**10秒**後放鬆，重覆**5-8次**(此動作只適合在坐骨神經線發炎受控制後，申物理治療師建議後才開始)

圖6. 伸展梨狀肌：仰臥，屈起右膝，慢慢把左腳如圖放在右大腿上，用雙手把右腿緩緩拉向胸口，至後大腿及臀部肌肉有拉緊，停留**10秒**後放鬆，重覆**5次**



坐骨神經痛的治療

- 物理治療：牽引治療(見另文)、干擾波電療、超聲波治療、熱療、手力治療及運動、針灸
- 麥根斯療法(McKenzie Therapy)
- 藥物治療：由醫生處方的止痛、消炎藥物及相關藥物
- 姿勢糾正：減少脊椎部壓力，以免脊椎進一步退化及退化
- 工作間的設計：有助保持良好姿勢，減少頸椎退化的速度
- 手術治療：適用於徵狀嚴重的案例，詳情請向骨科專科醫生查詢

坐骨神經痛的家居護理

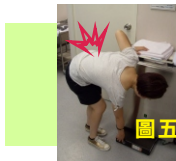
- 姿勢糾正：
 - 坐立時保持腰椎正常的生理弧度(適量前弧)，減少脊椎骨、椎間盤等壓力，以免退化加劇
 - 避免長期側坐一側，令臀部過份受壓
 - 避免長期保持彎身向前(圖五)
 - 抬舉重物時保持腰部挺直
 - 側睡時用枕頭放大腿間，以減少腰部扭力(圖六)
 - 仰睡時用枕頭承托大腿及膝，減少腰部壓力(圖七)
- 腰背運動：持續進行由物理治療師處方的針對性腰背運動，直至痛楚消失，康復後亦可繼續練習
- 家居治療：每天進行熱敷**1-3次**，每次**15-20分鐘**，紓緩腰部肌肉繃緊及痛楚，減少腰椎壓力(圖八)
- 減少穿著高跟鞋
- 控制體重



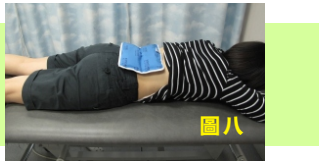
圖六



圖七



圖五



圖八

牽引治療 (Traction Therapy)



曾經患頸腰痛，而接受過物理治療的人士，對牽引治療(**Traction therapy**)一點也不會陌生。牽引治療是治療頸腰毛病常用的一種物理治療方法。物理治療師檢查後會因應病情，使用徒手牽引，或使用機械牽引，以間歇式或半持續性方式進行牽引。

牽引的原理是透過外力把頸椎或腰椎的關節作縱軸伸展，改善椎體及關節之間的空間，減少神經根的受壓。牽引不只對關節有作用，同時能對繃緊的肌肉及韌帶也有鬆弛的作用。

腰椎牽引常應用於**坐骨神經痛**、**腰椎退化性關節炎**(如骨質增生-骨刺)和**椎間盤突出**的病症，舒緩因腰椎問題引起的下肢放射性疼痛或麻痺。腰椎牽引需要比較大的力量，所以大多使用機械牽引。

牽引的時間每次大概維持十至二十分鐘左右，期間視乎患者的病情以間歇式或持續式的牽拉方法進行，一般的療程需要八至十次。病情較為嚴重的患者更可能需要入院進行**24小時**的持續牽引，以減低神經線受壓的情況。

在物理治療師的指導下，牽引治療都是非常安全的，但患有嚴重骨質疏鬆症、脊椎不穩定、脊椎腫瘤、急性的脊椎創傷之人士，均不宜進行牽引治療。

結語

由於坐骨神經痛成因眾多，胡亂服藥或「自」療，可能令問題加劇。及早發現問題的根源，並尋求正確的診治，不致使病情惡化。除了進行適當的治療、學習一套針對性的腰背運動、及糾正日常生活和工作的姿勢，保持脊椎健康，減少坐骨神經痛復發。