

# 如何善待你的脊椎

記者·尉鳳君



**你**

是否經常要長時間伏案批改學生作業？你的頸、肩膊、腰和腳部是否經常出現不同程度的痺痛？無論你是一位教學行政人員或是一位教師，可能就較易患上不同程度痺痛症狀。為要多瞭解一點，筆者走訪了澳門柱照醫療健康中心脊骨神經科呂錫照博士，請他簡單介紹一下頸椎、脊椎痛症的成因及日常生活保護脊椎應注意哪些方面。

呂錫照博士出生於澳門，小學和中學分別於澳門及香港接受教育，1975年在美国彭瑪脊骨神經專科醫學院取得博士銜後，一直從事相關的專業。

## 何謂脊骨神經科？

脊椎是人體主要神經系統的保護罩及中樞神經系統的主要通道，脊骨健康對人體功能的影響甚為重大。脊骨神經科醫生的主要工作是治療人體脊椎、骨節、神經及肌腱系統的結構和功能失調所引起的各種疾病和痛症，例如腰背、坐骨神經痛、頭痛、肩痛、手腳麻痺及肌肉關節創傷等，主要治療脊椎矯正手法醫療，即以手法調整每一節錯位的脊

椎骨節復位，從而令病人的神經及肌腱系統重新恢復正常機能，同時達到痛症消失的療效。

## 造成頸椎及脊椎的痛症成因

呂博士稱出現頸椎及脊椎的痛症成因主要是日常站立的姿勢不正確、站立或就坐時間太長。引致脊椎附近肌肉疲勞，疲勞肌肉會拉扯骨椎，長期下去可能會導致骨椎移位，容易壓著神經。頸椎性背痛患者多數是從事文書工作的人，經常使用電腦，因而長期處於靜止的僵硬姿態。教師因批改作業的坐姿不正確、經常需要拿書簿、重物等，或重複性工作引致勞損，日積月累容易產生不同程度的頭痛、頸痛、手麻痺等痛症。

人的頸椎體有七節，是人體二十四節脊椎中最靈活的關節，也是最容易受損害的椎骨關節，因需承受人體頭部的重量。通常，頸、肩膊的痛楚成因主要是肌肉強韌帶根受損害，之後到骨，再往後是壓著神經，其症狀是痠、痛、痺、癱。很多人早期出現痠、痛時，服用一些止痛藥了事，最終會引發出現痺痛症狀及患處靈活性降低，如

拿筆時手指無力。

教師在課堂上，經常長時間站立，不懂得轉換正確站姿，容易令肌肉過度疲勞而影響腰椎活動，最終會而導致出現腰痛問題。

## 運動時應注意事項

呂博士指出，有時做一些不合宜的運動也會傷害脊骨而造成坐骨神經痛。例如：人們以為做仰臥起坐(situp)、呼拉圈或大動作地扭動腰部有瘦減腰圍的作用。其實，做仰臥起坐時可能會增加腰椎的弧度前傾，以致產生腰背痛。此外，做呼拉圈或過度地扭擺腰部使腹部壓力突然增加，皆有可能對脊椎造成較大傷害，輕則如痺痛，嚴重時甚至導致癱瘓。我們在運動時須注意，當身體在疲勞狀態下就不宜做跑步的運動。

呂博士表示，若你經常感到頸部、肩膊疲勞的話，消除疲勞的方法是在患處塗上清涼的軟膏或敷上冰墊，但不適宜用熱敷。每天持續處理患處，如若三至四天後仍感到痛楚就應請教醫生了。現時不少人身體疲勞就做按摩以舒緩之。適當的按摩部位應在四肢和肌肉，但留意千萬不要按到脊椎部分，過度按壓對脊椎容易造成傷害。此外，很多日常不良的生活習慣、坐姿都導致脊骨變形，例如女士從小蹺起腳的坐姿，會影響盤骨移位；又如，很多人都習慣側臥睡眠，那樣會影響脊骨變形，而仰臥是最佳的睡眠姿勢。

## 治療的方法

脊骨神經科的診療，必須先進行一連串的檢查，醫生可能按情況需要利用X光造影來確定病情。醫生除了矯正出現問題的脊骨關節及其相連的肌肉之外，還可能建議你作適量運動，如步行或游泳(自由式)，攝取適當的營養，並提供日常生活的正確姿勢。

## 基本頭部運動

這些運動有助矯正你的脊椎畸形現象及不正確的姿勢，以免一生一都受到頸膊痛的困擾。以下的運動，要慢慢及幅度盡量大，每天做五次，每次由五下開始，每天遞增一下，直至十下為止。



1. 雙肩向上提起，然後如箭咀向前和向後轉動，重複五至十下。



2. 向下伸展。



3. 向上伸展。



4. 左右側頭。



5. 將頭小心地打「8」字。

資料來源：香港註冊脊醫學會