

生活正姿



經常感到「腰赤赤」，下背隱隱作痛，背部肌肉總是繃緊實實的，看似輕微的腰背不適，日積月累卻成為健康負累。腰痠背痛，絕對是現代人辦公室的都市病，撇除運動或意外扭傷所致，更多人是因為長時間姿勢不良，引致各種肌肉或脊椎痛症。很多時這些腰背隱患為身體埋下計時炸彈，若然置之不理，日後可能會導致更大的健康問題。其實，只要配合適當伸展運動及鍛鍊，糾正姿勢，痛症不適是會慢慢改善過來的，當然，若能保持恆常運動，效果會相得益彰。

撰文·梁雁齊、關靜嫻 攝影·李浩賢 部分圖片·法新社

防治腰背痛





一級物理治療師何茵茵指當脊椎之間的韌帶鬆弛時，椎間盤組織有機會失穩「唧」出，若然情況嚴重，有機會壓着下肢神經線，導致坐骨神經痛。

腰背痛要求診嗎？

不少都市人都面對腰背痠痛問題，但許多人都認為只是日常姿勢有誤，或是正常的退化、磨損，大多自行服用止痛藥了事。但明德國際醫院骨科專科醫生周鴻燦提醒，除卻外傷扭傷，一些內科疾病也會造成腰背痛，若腰背持續疼痛，不宜置之不理：「一般人腰背痛有機會是老年毛病、姿勢不良又或是運動受傷等。但要注意的是，一些動脈瘤、胰臟癌、胃潰瘍或是腎石，都有機會令腰背位置出現病症，且影響深遠，病人也較難分清楚到底是筋骨還是內臟出現毛病。因此當遇有非創傷性的疼痛時，病人宜向醫生求助，以認清病因。」

一般而言，在三十歲至五十歲這個階段的求診病人中，腰背痛大多由運動創傷所導致，這種創傷除了有機會在劇烈碰撞下產生，也有機會由簡單的動作觸發：「日常生活中，我們多多少少都有錯誤的姿勢和習慣，例如常彎腰搬重物，又或是久坐等，加上普遍少運動，令身體內裏已七勞八損、肌腱繃緊。在這情況下，即使病人只是伸一伸腰，換一張牀單又或拿起行李箱，便一下子觸發了身體損傷。」

周醫生指，單純的肌肉拉傷大概在一至兩個星期內病情好轉，若能走能跑不影響日常生活，那病人可以先自我觀察四至六星期，期間宜多休息、減少劇烈活動。若疼痛問題在六星期內沒有好轉，便有機會是嚴重受傷等，有需要向醫生求診，再作進一步治理。「如果病人在腰背痛的同时有腳部麻痺或神經痛，失去肌肉力量，也需要盡早看醫生，這些都是結構性問題造成神經損傷的警號。」在治療上醫生大多會按病情處方合適的藥物，包括止痛藥、消炎藥、肌肉鬆弛劑等，病情稍輕者可戴腰封、轉介進行物理治療、做運動。而一些較嚴重的腰椎疾病，例如是嚴重的椎間盤或關節問題，便有需要進行介入治療或手術處理。

高跟鞋一族屬高危

若然你不曾有傷患，亦未因勞動或運動

過度而令肌肉勞損，卻經常感到腰痠背痛，或許是時間檢閱一下日常姿勢是否正確。上班族腰痠背痛原因很多，佔大多數都是姿勢不良的一羣，以女性來說更為普遍，原因大致有三個：一，青春發育時，女孩子已養成寒背等不良姿態，成長後更難糾正；餵母乳婦女因餵哺姿態不當以致寒背；女士們因經常穿著高跟鞋，令重心傾前，易致盆骨前傾，除易致膝頭痛，由於腰部、背部長期遷就姿勢會更容易感疲倦及痠痛，同時也有機會出現寒背。

聖雅各福羣會賽馬會R3綜合健體中心一級物理治療師何茵茵表示，上班族長時間使用電腦、手機，圓肩、寒背、脊椎側彎等姿勢問題十分常見，加上缺乏運動，對身體反應不夠敏銳，很多人都是在病症出現後，才發覺自己的姿勢有問題。

姿勢差或致胸口痛

不同部位的病症，有機會出現不同徵狀，如頭暈、頭痛及肩痛，有機會是頸椎問題，如呼吸不暢順、胸口肋骨痛，則可能是肩背肌肉拉得太緊：「有些人縮膊，肋骨拉高了，無法放鬆，胸口肋骨可能會痛，甚至會胸悶，正常情況下，兩邊肺擴張應該平均，然而好像圓肩者一邊肺可能長期受壓，呼吸自然不順，周邊肌肉及肋骨等亦可因壓到神經線而感刺痛；有些病人背部有事，會出現『穿心痛』，即痛楚由背部延伸到胸口，以為是心臟病，我們會詳細詢問病人徵狀及病歷，有需要會建議進行電腦掃描或磁力共振，檢查脊椎椎間盤情況。」何茵茵說。

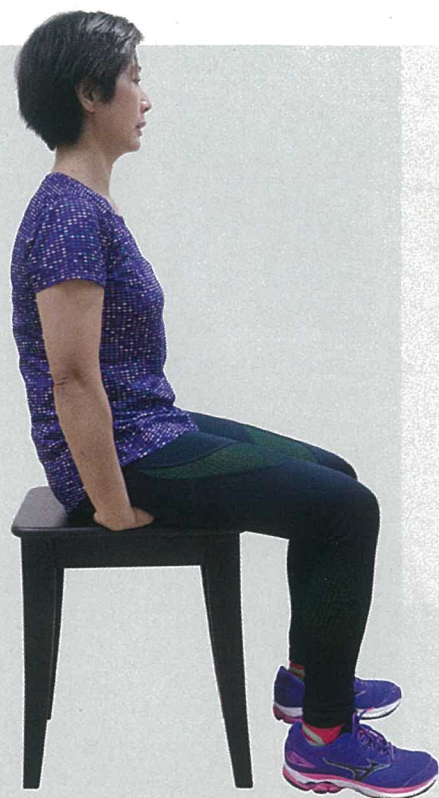
椎間盤是經常聽到的身體組織。每個關節之間都有韌帶保護椎間盤，有些動作如彎腰，有機會令某些位置的椎間盤「唧」了出來，形成椎間盤失穩，正常情況下它會自己復原，除非關節退化，缺乏水分或曾有傷患，則有機會造成椎間盤凸出，較難自己復原。若長期維持不良姿勢，如常常窩在沙發看電視，有機會拉鬆保護脊骨的腰部韌帶，造成椎間盤失穩，習慣成自然，傷及韌帶軟組織而不自知。

正姿防治

上班族每天動輒坐上七八小時，但大家的坐姿又是否正確？若想防治腰背痛症，可參考物理治療師的小貼士，助自己維持良好姿勢，持之以恆以減不適。



如何才算坐得四平八穩？可自行測試位於臀部中央的坐骨結節位置是否正確。先將手掌放於兩邊臀部中央，若盆骨位置理想的話，應感覺結節正正坐實在手指上，若盆骨前傾，結節會後移，盆骨後傾，結節則會走到前方，不論是前傾或後移，手部都不會感覺到坐骨結節。



每人高度不同，應調校座椅高底，找出最適合自己的位置。理想視線水平是眼睛平望電腦螢幕第一行，並可掃視所有內容，毋須經常轉動頸部；前臂要自然平放在工作枱上（若鍵盤在枱面），以放鬆肩膀，枱底並要騰出空間容納雙腳；理想坐姿是腰背盡量貼近椅背、挺直，坐下後膝蓋與大腿之間應有三至四隻手指空間，椅子深度要適中，令雙腳放鬆。

盆骨前傾：腰背痛元兇之一

她解釋，椎間盤失穩是椎間盤凸出的前奏，若能得到適當處理，可避免情況惡化。「若然椎間盤失穩以致壓着神經線，落腳麻痛，一定先要處理，可用手法治療，如拉腰、拉頸等，希望令椎間盤復位，待痛楚舒緩後，再加以鍛鍊，強化核心肌肉，如此便可保護整個腰背肌羣。」

不時聽人說，要保持姿勢正確、身形美觀，挺胸收腹便行，說來容易，要經常保這個狀態，怎能不疲憊，何茵茵卻指，大多數說疲倦的人，只是在用表層肌肉去發力，時間長自然會累，若然深層肌肉力量足夠，應時刻都能維持盆骨於理想位置而不易感疲倦。「生理弧度腰脊有少少傾前是正常的，不過，若然盆骨過度前傾，令腰部後反，會造成背肌縮短、繃緊，腹肌拉長、乏力，除了寒背，很多女士亦有盆骨前傾問題，令腰背承受過多壓力，長遠造成腰背肌肉繃緊、痠痛，若情況嚴重，整個

背部、下肢亦會感到痛楚不適。」

勿「神化」寢具

挺胸收腹固然是良好姿勢，但更多人關心的，可能是尋求「最合乎人體工學」的椅子和牀褥，即使價值不菲也大有市場，只希望能借外物去減低腰椎承受的壓力，從而減少或治療腰椎疾病。不過這些「工具」的效用原來在醫學上未有確切的證據支持。骨科專科醫生周鴻燦說：「許多人都說用錯了枕頭會引至頸椎病；睡了不合適的牀也會腰疼，但事實上沒有科學實證反映兩者之間有直接關係。試想一下，有些人喜歡硬板牀，有些喜歡軟的牀墊，每個人的肩膀厚度不一，怎會有商品能完全照顧各人需要？歸根究柢，這是喜好問題多於科學理論，只要找到適合自己的寢具便可。」

周醫生指出近年職場流行的standing desk，目的是讓人減少久坐，減低腰背壓力，但這有機會顧此失彼：「我們坐着時椎間盤壓力

是躺下、走路的三倍。故久坐的確會易起勞損，因此我們時時建議人們要把椅子調校到適合的位置，要靠着椅背，不要蹺腳等。但使用standing desk是否一了百了？當然不會！因為壓力只是轉移了，久站也會造成其他下肢痛症。」因此周鴻燦醫生認為與其希望某一工具能有「神效」，倒不如自己時不時伸展一下，走一走倒杯水，日常也要多運動，增加肌肉力量，才能更有效地減少腰背出現痛症的機會。■



明德國際醫院骨科專科醫生周鴻燦指出，一般的腰背疼痛主要成因就是肌肉痛、關節痛，甚至一些退化性問題，包括椎間盤老化、椎間盤受損等。

平板支撐，以雙臂撐起身體，腰背與下肢成一直線，每次穩住十至十五秒，重複三組。主要鍛鍊腰腹核心肌羣力量，當腰背夠力保持挺直，有助改善不良姿態及痛症。



每工作一段時間，可將雙臂放後，雙手互扣，盡量後向伸展，如此動作有助擴闊胸腔肋骨，打開肩胛骨，放鬆頸肩肌肉，改善圓肩，保持姿勢正確。



備注：若自行伸展、舒緩休息過後，痛症無法改善，甚至有蔓延迹象，如由頸到手，腰至腳，影響感覺、發力，出現手臂、指頭麻痺；膝蓋痛、乏力，盆骨痠痛，或是腳部乏力，踏步似踏着棉花不實在，即表示情況趨向嚴重，需要進一步求醫。