

坐骨神經痛

認識腰背痛

張先生年約四十五歲，是典型的上班族，平日上班下班，沒有運動的習慣。兩星期前幫忙清潔家居，也沒有異樣，翌晨起床時腰痛難抵，痛楚並慢慢伸延至右腳小腿。張先生立即前往看醫生，醫生初步診斷為坐骨神經痛，並轉介往物理治療。

腰背痛是常見的疾病，醫學上統計 90% 的人一生當中會有一次以上腰痛的經驗。腰椎由 5 節椎骨所組成，椎骨之間含椎間盤，關節間有許多韌帶、肌腱和肌肉。各組織都可因病變或勞損而引發腰背痛。

而坐骨神經痛的主因為椎間盤軟骨突出，椎間盤軟骨突出可能對神經線造成騷擾或擠壓。微的情況會造成腿部的痛楚，嚴重的可能導致神經線失效。



腰背痛有甚麼病徵？

- 患者多在腰背感到痛楚
- 腰痛可從臀部放射到大腿及小腿，甚至足部
- 打噴嚏或用力時腰痛、放射性痛楚加劇
- 可能有麻痺、蟻咬或火燒的感覺
- 下肢肌肉無力、容易發軟的感覺

哪些人較容易腰背痛？

- 長者
- 從事體力勞動人士
- 孕婦
- 肥胖人士
- 脊柱側彎者
- 缺乏運動人士
- 長期不良姿勢

不良姿勢

正確的搬運姿勢

- 日常工作中，搬運物件時用力不當及姿勢不當可能導致椎間盤軟骨突出。(Prolapsed Intervertebral Disc)。
- 搬運重物時應盡量保持腰部挺直，並蹲下提取重物。



正確的站姿

錯誤的站姿，會使腰椎和肌肉承受比正常大的壓力，也是造成背痛的成因。

物理治療能怎樣治療腰背痛呢？

物理治療可以令 70%至 80% 患者的痛楚程度大大減輕。治療師會根據患者的個別病況而決定採用不同的治療方法，大致可分為：

手法治療(Manual Therapy)

舒緩關節及軟組織緊張，在患處作舒整治療，並增加關節及肌肉活動性、促進血液循環和放鬆肌腱等。

電療(Electrotherapy)

根據患者的個別情況決定採用不同的電機治療，如超聲波、透皮神經電刺激、干擾電流等，都可以達至鎮痛、消炎和促進血液循環等作用。

腰部牽引(Lumbar Traction)

減輕軟組織如椎間盤、椎間神經所受的壓力，從而減低痛楚並促進康復。



正確姿勢指導(Postural Education)

物理治療師亦會教導患者正確姿勢和腰部運動以配合療程及預防腰痛。

張先生約見物理治療師，物理治療師根據他的情況，替他進行手法治療、腰部牽引及電療。腰痛和放射性痛楚於兩星期後已完全消失。物理治療師並教授合適運動和日常應注意的姿勢，藉此預防腰痛的復發。



除此之外，張先生更遵從物理治療師的意見，於工餘時間進行適量的運動，以增強腰部的力量。

處理背痛小 Tips

- 充足休息和睡眠可減輕痛楚不適及促進復原
- 卧床休息 (床墊要較硬)
- 暖水袋可以鬆馳肌肉及減痛
- 避免搬動重物或彎腰以免加重病情
- 避免坐於沙發(Sofa)或矮凳

但是如果您的腰痛持續，便應該諮詢您的家庭醫生或物理治療師了!