



養和醫院物理治療部主管

《感同身受 痛症復康物理治療》

| 撰文：羅家儀

文章刊於 2016 年 5 月 6 日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

我年幼的志願是選擇一些接觸人群的工作，高中時漸漸對社會工作和醫療工作產生興趣，後來跟隨一些同學，選擇了到理工學院就讀物理治療。一次臨床觀察時，目睹「血淋淋」的生產過程，之後將所有午餐都吐了出來；二十多歲在手術室觀察骨科手術期間，更忽然暈倒地上，嚇了大家一跳，還要勞煩「麻師」抱我到隔鄰的手術室檢查。感恩，物理治療工作不大須要克服這些困難。

剛畢業時，幾個月會遇到一個「長期痛症患者」，對我而言，這絕對是「奇難雜症」，「醫極都唔好」，非常挫敗。因父母也是長期病患者，很同情這類病人，但卻無能為力，然而幾個月才見一個，沒有放在心上。

十多年前，香港經歷「金融風暴」，還有其他社會問題，這為香港人帶來不少壓力，間接令更多人出現疼痛的毛病。當時我在大埔一公營醫院工作，以前 3 個月才遇到一位「長期痛症患者」，演變成一天有 3 位！自覺以前所學，不足以幫助這些病人，因時際遇，參加了由當時就職的醫院管理機構舉辦的「臨床牧關」課程，學習溝通技巧、同理心（empathy）和基本輔導方法，經歷了 2 年學習和實踐，最重要是得到很多「長期痛症」病人的鼓勵，克服了對這「難題」的恐懼。

身心同步

「臨床牧關」課程多次提到，「病人是我們的老師」，增加了我對長期病患者的尊重，亦大大幫助我和病人建立真誠的「治療關係（therapeutic relationship）」。治療師與病者之間誠懇及自然的「治療關係」，能使病者在有安全感的環境下接受治療。「治療關係」起初應用在心理治療範疇，治療師在治療過程中，為病人增添正面能量，鼓勵長期在病患中掙扎的病人積極面對。很多痛症治療的研究指出，這一步對成功治療慢性痛症亦非常重要。當得到病人信任後，才能按部就班修正他們對病患的誤解和疑慮，透過循序漸進（pacing）、切合個人需要的運動，重建體能，扭轉因為「肌」能衰退（deconditioning）而導致傷患惡化的問題；至於康復期間的引導和支援，包括適時紓緩痛楚，也是成功的關鍵。

文獻指出在都市人群中，每 10 個成年人，便有 1 位受情緒不安困擾，這包括焦慮、抑鬱、思覺失調、厭食等，病患者包括兒童、青少年、成年人和長者。若未能及早察覺和治療，當情緒病患問題持續時，很多病人都會隨之產生痛症。另外，還有一些骨科（例如：腰背痛）或風濕病患者，亦需長期忍受痛楚煎熬，如果處理不當，只懂臥床休息，就會導致日益嚴重的「肌」能衰退。有治療長期痛症訓練和經驗的物理治療師，能針對病人的問題，和患者一起訂立實際可行的目標，並為患者在復康路途上作出適切的指導及支援，陪伴患者走出疾病的陰霾。若能視「痛」為人生無可避免的遭遇，在患病期間，能夠得到親人朋友的諒解、支持和關愛，體驗人間有情，將「痛」和「苦」分開，經歷柳暗花明，眼見一些痛症患者由「被困」家中，到出外旅遊，直至重返工作崗位，也就是我們醫療工作者最大的鼓勵。所以這十多年治療痛症的經歷，對我自身成長亦很有幫助呢！

專業團隊

X 小姐是某企業的管理人員，患有肩頸痛多年，反覆接受藥物和物理治療。兩年前腰椎間盤病患導致坐骨神經痛，接受了數星期物理治療後，痛楚稍為紓緩，骨科醫生建議只須適量休息，便能夠慢慢復元。2 年過去，病情雖好轉，但依然隱隱作痛。一年前，在彎腰執拾行李之後，引致左腳坐骨神經痛，不能走路，需要住院治療，骨科醫生建議，如果物理治療不成功，便需要手術治療。我就在 X 小姐住院期間遇到她，當時她單靠藥物未能有效止痛。專責治療腰背痛的物理治療師，主要利用手力治療和鎮痛電療儀器，減輕她的痛楚，效果即時可見，經過兩星期的藥物和物理治療，X 小姐能夠自行走動。物理治療師除了協助病人紓緩痛楚，亦會應用體能復康運動和人體力學知識，提醒病人在日常工作、活動和運動應該注意的事情，以促進康復。出院後大約一個月，X 小姐左腳的坐骨神經痛大致復元，便開始治療右腳坐骨神經痛的舊患和肩頸的長期痛症。如今，痛楚的程度和發作次數均大大減少。

專業的物理治療團隊除了針對痛症復康治療外，亦會細分多個專科，如心臟胸肺專科（cardio-pulmonary physiotherapy）、筋骨創傷復康（musculo-skeletal physiotherapy）、腦神經復康（neurology）、腫瘤治療後復康（oncology）和小兒及婦女復康科（paediatric & women's health）等，專科物理治療師一般都擁有碩士或博士學位。物理治療師會針對病者需要，訂定復康治療計劃，改善患者生活質素；並配合先進的儀器，例如：水療設施、機械人步行訓練系統（Lower Limb Robotic Gait Training）、反地心吸力步行訓練（Alter-gravity treadmill）、超聲波輔助衝擊波治療（Ultrasound assisted Extracorporeal Shockwave Therapy）等，以增加治療成效。

疾病是人生中不能避免的，但優質醫療有助減輕病人的痛苦，帶來康復的曙光。在 30 年治療師生涯中，病人的復元是我工作的動力。我很幸運，能夠和一群有心有力的同事工作。除了物理治療師團隊外，還有專科醫生的支援，包括醫學物理復康科、痛症醫學專科、深切治療專科、腦神經專科、兒科、風濕科和老人科等，群策群力，竭力為病人安排最好的治療。

| 撰文：羅家儀

養和醫院物理治療部主管