

# 何解腰

## 周身痛楚四大成因

由於她媽媽在生時因關節痛經常要見骨科胡醫生，她馬上意識到要找胡醫生檢查清楚，看有沒有跌斷骨。「好彩，檢查後無大恙，腰骨無移位，無斷裂，只是輕微撞傷了，醫生給我開止痛藥、消炎藥等。」

之後，Ann 多次覆診，撞傷的部位已消失，然而，身體的痛楚卻沒有完全消除。

胡醫生說，很多因肌肉痠痛或是俗稱的腰痠背痛去見骨科醫生，最常見有四個原因，「第一大類，是長期沒有運動人士，某次的起心肝運動，例如在山頂行了一個圈，之後就周身骨痛；第二大類，是工作上長期保持同一姿勢，以致某部位肌肉長期被拉扯或壓住而出現疼痛，銀行從業員或金融界就最多這一類型；第三大類，是因為本身有病，例如腫瘤，或被病毒侵襲如感冒，而令周身骨痛和腰痠背



◀證券從業員經常長時間集中精神，固定同一姿勢，容易出現腰痠背痛。

▶工作入神，身體不自覺向前傾，會令頸椎受壓，造成痛楚。



## 認識頸椎及腰椎

人體的脊柱由頸椎及腰椎組成。頸椎有七節，這七塊骨頭活動度較大，相互之間以45度角連接，讓我們可以左右轉動。第一及第二節頸椎之間沒有椎間盤，所以穩定性較差。

腰椎共有五節，這五塊粗大的骨頭承受着軀幹的重量，過大的負重或受壓會令其受損或退化。

工作如需長時間注視着電腦屏幕，姿勢不良會導致脊柱無法成一直線，保持在一個彎曲、變形的狀態，整個脊柱的韌帶和肌肉都會處於一種缺血和缺氧的狀態，如果不定時轉換姿勢，久而久之便會造成頸椎及腰椎變形。

舉例，如因工作桌面太小而無法與電腦屏幕成正面視平線，辦公室工作人員需扭動頸椎望向電腦屏幕的話，長期下來就很容易造成小關節受壓；如工作太入神致身體向前傾，亦會導致頸椎僵直，肌肉被過分受壓而出現疼痛。

◀養和醫院高級物理治療師鍾寶娟說，不正確姿勢會令脊椎受壓。



痛；第四大類，是 Psychosomatic (身心相連) 痛症，即是由心理或精神上的困擾而引致的肌肉痛楚，壓力是其中一個原因，患者長期承受壓力下，肌肉不自覺的於繃緊狀態，久而久之便會令肌肉過分拉扯或受壓而損傷、退化，因而產生不少痛楚。」

原來六年前 Ann 的媽媽因患癌症，在陪她治療的日子，她一邊要開解媽媽，一邊亦要令自己釋懷，可是知易行難，她的情緒不但受到媽媽病情影響，而最後幾個月在醫院守候，眼見病房中其他病人在痛苦呻吟，她除了要從死亡的陰霾中抑壓自己悲傷的情緒，同時亦要開解時日無多的至親，雙重精神

而 Ann 的肌肉痛楚，除了一小部分來自跌倒時受到的撞擊，其實絕大部分是來自其早幾年承受的壓力。「壓力的確有影響，當你承受壓力下，身體狀況自然欠佳，這時肌肉的靈活度亦會減弱，所以一不小心，也就容易受傷。」Ann 說。

## 壓力積累爆發痛楚



# 腰背痛



都市人最常見的病痛，除了傷風感冒（上呼吸道感染），排第二位的就是腰痠背痛。

一般上呼吸道感染，服用藥物減輕症狀甚或不用服藥靠自身免疫力都能痊癒，然而困擾着近四成香港市民的腰痠背痛，卻不是單靠藥物便能治癒，因為，它不是由病毒引起——某類職業的工作模式、胡亂做運動，甚或壓力，都是引起腰背痛的最大原因，只是當事人不知情，直至背痛惡化至不可忍地步才求醫。

你的腰背痛，到底是哪一類？

▶ 胡永祥醫生說，Psychosomatic 痛症患者，因精神緊張至肌肉長期處於繃緊狀態，日積月累致出現痛楚。



Ann 說。  
「我第一次因身體痛楚去見胡醫生，是因為四年前某日一次意外，當天我在花園做園藝，踏着大石墊高身子拿架上的物件，結果一個不小心跳了腳，整個人就跌下來，屁股着地，近尾龍骨位置好痛，擔心是否移位或是斷骨！」

習瑜伽四年，正修讀導師課程的 Ann 很懂得保護自己，近年都沒有因為習瑜伽受傷而要見醫生。不過，她卻是骨科醫生胡永祥的老病人，多年來由他治好身上的痛楚，亦間接治療她心靈上的痛楚。

不少同學見別人能夠將腳尖貼住下巴，她們也就奮力忍着痛楚將腳尖拉向下巴，結果下巴是接觸到，但肌肉卻因此而被扯至撕裂！

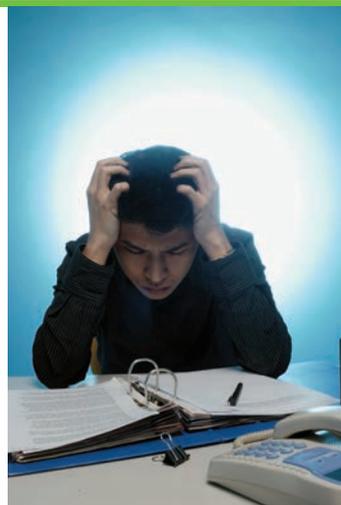
## 瑜

伽高手 Ann 這天帶備瑜伽墊，為我們示範正確瑜伽式子，以及如何適當運用肌肉，防止扭傷或令肌肉撕裂，因為她眼

於此類。一般經常抱怨腰痠背痛者，並不屬於此類。

及早期糾正防患未然  
近年，經常聽見人說「纖維肌痛」，令不少經常腰痠背痛人士以為患此病。胡永祥醫生說：「纖維肌痛」(Fibromyalgia)，近年在歐美有被過分診斷之嫌，令腰痠背痛的病人以為自己患上重症。」

所謂「纖維肌痛」，是一種全身性的肌肉骨骼疼痛和疲勞，疼痛部位包括身體的肌肉、韌帶和肌腱等軟纖維組織，患者除了感到疲勞和全身痠痛，感覺上肌肉像被拉扯或是過度疲累，有時候痛楚更像火燒一樣，即使輕微的壓力也會引發極大痛感。這種纖維肌痛多伴隨失眠困擾，亦有七成纖維肌痛患者有反覆性偏頭痛或緊張性頭痛。目前原因不明，以女性患者較多。香港



工作壓力或情緒上受困擾，加上睡眠不足，肌肉沒有得到適當休息，都會引發身體痛楚。



近年流行跑馬拉松，很多平日沒有恆常運動人士，在操練時未顧及身體狀況而扭傷肌肉，引致全身痠痛。

壓力，造成關節退化、椎間盤的擠壓及傷害，令神經繃緊，導致嚴重疼痛。

而另一種經常聽見的肌肉纖維化而引發的肌肉痛，是指過分使用、拉扯而令肌肉纖維化，因而變硬及失去彈性。纖維化的肌肉可讓人久坐而不覺得疼痛，但會令身體肌肉失去彈性，影響血液循環，增加關節壓力。纖維化的緊張肌肉會造成韌帶和肌腱的鈣化，最後形成骨刺。骨刺和失去彈性的肌肉讓關節承受不正常的



冥想是一種紓壓方法，學習者可以通過調節呼吸，讓身體放鬆下來。

然而，這些多樣的腰痠背痛，雖然醫生都能針對治療，以藥物紓緩痛楚或手術矯正，但其問題根源都是因為患者長期姿勢不正確，只要通過糾正姿勢，改變工作間環境，適當紓緩壓力才能徹底解決問題防止復發。所以胡醫生提醒，想不到最後要靠醫生及藥物才能鎮痛，就應及早糾正，防患未然。

而因壓力而出現腰痠背痛的Ann，在母親去世後以靜修冥想紓壓，並到斯里蘭卡、緬甸等地方修行，其後更習瑜伽，徹底將之前積累的壓力全然釋放，身上的痛楚亦隨之消失。

### 下期預告：牙齒的煩惱

一排潔白、強壯的牙齒，是很多職場人士的致勝之道。然而對於任職秘書的Amy來說，一排經常流血、刷牙會痠軟的牙齒，加上牙肉大，令她好不困擾……

因篇幅關係，醫療信箱暫停。讀者如有任何醫療上的查詢或疑問，可將問題電郵至 [medicfile@singtaonewscorp.com](mailto:medicfile@singtaonewscorp.com)

更正啟事：上期本欄肝癌專題接受訪問的梁惠棠醫生並非文中所指「腫瘤專科醫生」，現職銜為「養和醫院綜合腫瘤中心內科副主任」。

壓力下，她很多個夜晚都無法入睡，捱過無數個眼光等天光的晚上，就算是睡得着，她精神狀態亦沒有完全放鬆，肌肉亦長期繃緊，結果是身心俱疲。

她跌倒受傷發生在母親辭世後，新傷加上「舊患」，令她好不容易，只是她見骨科醫生時，並不知道情緒上的困擾是令她肌肉疼痛的原因之一。

「很多時求診者說自己經常腰痠背痛，醫生只聽到他們說病徵，但造成痛楚的背後有很多原因，我們頭幾次未必能找出問題所在，通常是經多次見面，聽他們訴說生活瑣事，經多方面了解加上臨牀症狀，才能找到真正病因。」胡醫生說。

## 身心相連 心痛身痛

同樣情況，出現在Ann和她母親身上。六年前她母親因關節痛而求醫，期間喋喋不休訴說着一些和病情似是無關的事，又說自己胃口不好，胃不舒服，Ann還提醒母親別離題萬丈，結果胡醫生從中聽出端倪，轉介她見專科作進一步檢查，結果發現患上癌症。兩年後到Ann跌傷求醫，胡醫生亦從間談中知道她照顧母親期間經常失眠，精神極度緊張，因而出現



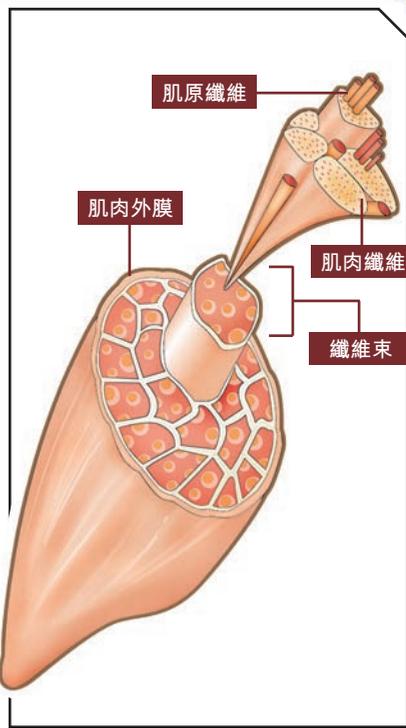
## 認識肌肉

人體的肌肉組織分為平滑肌（Smooth muscle）、心臟肌（Cardiac muscle）和橫紋肌（Striated/Skeletal muscle）三種。平滑肌分布於血管和內臟，心臟肌顧名思義是心臟的肌肉，兩者均不受人的意志控制，只有橫紋肌才受控制。

橫紋肌分為明帶及暗帶，故形成橫紋，所以稱為橫紋肌。它們生長在骨骼上，可以隨人的意志而郁動，故又稱為隨意肌，人體所有動作都是通過收縮而帶動肌肉來完成。

橫紋肌的構造，最外層是肌肉外膜（Epimysium），包裹着一組組織維束（Fasciculus），每組織維束又包裹一條條肌肉纖維（Muscle fiber），每條肌肉纖維包着肌原纖維（Myofibril）。

所謂「肌肉纖維化」而產生痛症，源頭並不是指來自 muscle fiber 或 myofibril。胡永祥醫生解釋，肌肉中除了有肌肉細胞，亦有很多纖維組織。某些人因肌肉過度運用、受壓或拉扯而令纖維組織增生，或伴隨有發炎情況。這種肌肉纖維增生會令肌肉硬化、失去彈性，是為肌肉纖維化。



▼脊椎支撐身體軀幹，每天承受不少重量及壓力，如因運動、壓力或姿勢不正確致令頸椎、腰椎受壓，便會造成疼痛。

Psychosomatic 痛症，而這些痛楚，悄悄的一直追隨着她。

找出原因後，醫生會處方令人安睡及舒緩肌肉緊張藥物。然而藥物只是治標，如根本問題沒解決，病人最終又會再次出現痛楚而求醫。

同樣道理，在工作中或生活中飽受壓力人士如找不到紓壓途徑，辦公室痛症一群，每天仍保持七八個小時扭着頸打電腦鍵盤，如不糾正姿勢，不給自己伸展機會，最終被扯住的肌肉繼續被拉扯，被壓住的頸椎及腰椎繼續受壓，打針服藥紓緩了的痛楚，最終仍然會再現，而且問題只會愈來愈嚴重。