



▲胡永祥醫生解釋，九成坐骨神經痛病患者都可自愈，但亦因沒有好好保護腰骨，復發率亦高達九成。

四

十多歲的馮先生，記得兩年前因患感冒而在家休息，突然鼻子湧來一陣癢癢感覺，隨即打了個雷響般的噴嚏，剎那間的衝力令腰板直仆向前，動作就此凝住，一陣尖銳的劇痛由腰間爆發，麻痺感覺瞬間由盆骨滲透至腳踝，接着雙腿就此僵直。

「當下我就知道出事，想下牀打電話求救，但雙腿僵硬又痛，完全不能行走……結果我像拍戲一樣，用手爬出廳打九九九……」馮先生說。

椎間盤溢出壓迫神經

被送到急症室，醫生從X光照片中發現，馮先生腰椎最尾一節（L5）旁邊突出一個陰影，加上臨牀明顯症狀，當時醫生診斷他患上「坐骨神經痛（Sciatica）」。

「發生得太突然，因為是腰痛引起腳麻痺僵硬，所以我直覺是腰出事，完全未想過與坐骨神經有關。」馮先生疑惑地說。

骨科專科醫生胡永祥醫生解釋，支撐整個人體，全靠由頭延伸至至盆骨的脊椎，當中分為頸椎、胸椎、腰椎、骶椎及尾椎五部分。而腰椎又分為五個骨節（L1、L2、L3、L4及L5），骨節間有椎間盤，在左右兩邊各有一條神經從腰椎管走出，向下增長及逐漸匯聚成兩大神經，一是髖關節前的股骨神經，

一是髖關節後的坐骨神經。

坐骨神經由盆骨後方延伸至大腿及小腿，當腰椎骨節間的椎間盤受壓突出時，就會壓着神經，繼而向下刺激坐骨神經線，造成雙腿

長期需要彎腰的高爾夫球運動，有可能是坐骨神經痛誘因。



▲不少按摩由於對腰椎造成壓力，往往是急性坐骨神經痛的原因。



反射性痛楚。

「椎間盤突出牽扯到坐骨神經時，病人感腳痛比腰痛還要強烈，甚至只有腳痛，而沒有腰痛感。」胡醫生說。

重物 噴嚏 壓出事

難道打噴嚏都會令椎間盤突出？這未免太誇張嚇人了吧！

胡醫生解釋，令腰椎受壓使椎間盤突出的原因很多，除先天性腰椎問題外，長期坐姿、睡姿或提重物姿勢不正確；長期彎腰動作，如抱小孩；長期提重物，如拉行李；運動傷害，如健身、高爾夫球或瑜伽等等，都可以破壞椎間盤。

「我的確每星期都會打高爾夫球，但從未見腰痛……好可能是出事前幾個月，我在家抬過好重的箱子，事後感到腰骨痠痛，但後來見



►沉重的書包，再加上姿勢的不正確，對腰椎造成重大的壓力。



一個噴嚏令馮先生雙腿僵硬，住院逾月。

一個噴嚏，竟令腰板劇痛，麻痺感覺瞬間掩蓋下半身，雙腿登時僵直，動彈不得……
驟聽以為誇張失實，但確實在馮先生身上發生過。

僵直

的雙腿

「微創開孔 拔除病灶」，全身麻醉的他俯臥手術

壓，神經空間就會縮窄，病情可以惡化成「腰椎管狹窄」。」胡醫生強調，每次病發後，椎間盤都會受損結痂，次數增加後，同一節的組織亦會有變化，慢慢連接上下的腰椎骨節亦有損蝕，當出事腰椎未能受力時，就會加重附近骨節壓力，長久下使其腫脹、變形及肥大，繼而蔓延至上下腰椎，加速退化，造成整條腰椎受壓而變得狹窄。

微創開孔 拔除病灶

為了盡快拔除腰椎刺痛，胡

醫生為馮先生先作磁力共振檢查，結果顯示他第五節的椎間盤已嚴重突出，突出物約一點五乘一厘米之大，正正壓着旁邊的神經，難怪他的坐骨神經如此劇痛！確定病灶，數日後馮先生被安排接受「微創椎間盤切除術 (Minimal Access Surgery)」，全身麻醉的他俯臥手術

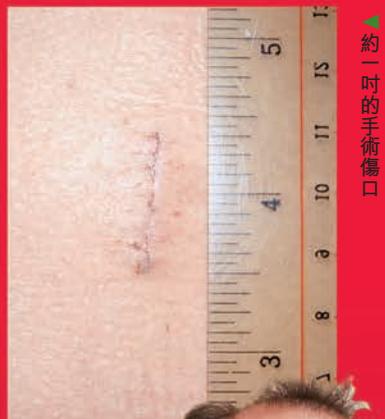
快，終於可以自然行路！」馮先生笑說，為保護曾重傷的腰骨，他從此常做留院期間學來的護脊運動，而且盡量避免提重物，即使打高爾夫球亦格外小心，最重要是做好正確姿勢才敢打噴嚏，以免衝力再壓傷腰椎！

胡醫生強調，多數病人情況只需切除椎間盤突出物即可，是不用填補骨節間的切除後的空間，因為身體很快可以自我適應。而且神經釋壓後，坐骨神經很快回復正常，腰腿痛楚可以說即時消失。不過，始終椎間盤問題源於錯誤姿勢或習慣，手術後若仍忽視腰椎保護，病情同樣可以復發。

「手術後，感覺似拔刺一樣痛



▲就是此約三厘米的椎間盤突出物，箝制着馮先生的坐骨神經。



▲約一吋的手術傷口

運動治療

運動一：

1. 俯臥，用手肘支撐身體，將上身提升放鬆背部肌肉；
2. 保持姿勢兩至三分鐘



運動二：

1. 平臥，曲膝；
2. 雙手抱左膝提起輕輕拉近胸前，有助拉動及舒緩背部肌肉；
3. 保持姿勢五秒，放鬆；
4. 左右腿每邊重複五次

運動三：

1. 當腰及腿痛減輕後，可練習此運動；
2. 站立，兩腿分開至肩；
3. 以兩手支撐腰部；
4. 膝部保持伸直，上身緩緩後傾；
5. 不可過度後彎引致腰腿痛；
6. 保持姿勢一至兩秒；
7. 每兩小時可重複五次

下期預告：煩人的暗瘡

青春無敵的女大學生，除了應付學業外，最難應付的是滿臉暗瘡，一粒已教人煩惱，如果兩頰長滿又紅又含膿的「青春痘」，恐怕連出門見朋友也卻步。二十一歲的 Beylina，到英國讀書後，多年未再出現的暗瘡，又再次爆滿臉，就連化妝亦蓋不住……

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

馮先生表示，雖然物理治療未能即時為他腰椎解除痛楚，但對術後保護腰脊防復發有重大幫助。



無事，我就沒有因此去見醫生。」原來馮先生腰板早已埋下傷痕，再加上那次猛烈的噴嚏，硬把已有傷痕的腰板拗向前，腰椎間的骨節應聲卡壓椎間盤及神經，坐骨神經即時被箝制，雙腿登時僵直麻痺。

胡永祥醫生解釋，長期勞損形成的坐骨神經痛，病情多數發展較緩慢，但如馮先生腰間驟然出現突發性壓力，就會造成急性病發。痛楚多由臀部開始，沿着大腿、小腿後方直達腳跟，痛感可以由輕微到極度強烈。病發時要躺臥休息才會感好轉，否則舉步行路亦見困難。

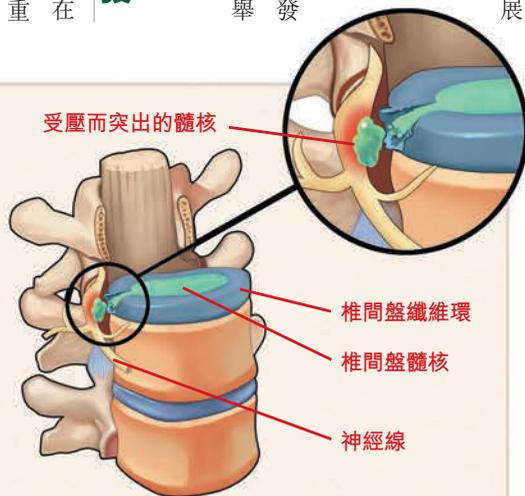
九成自癒 九成復發

要釋去痛楚，惟有鬆開壓在腰椎神經上的椎間盤，令腰椎重回正軌，其中一個方法是接受物理治療。當時醫生除即時為馮先生處方止痛藥物，及冷熱墊敷腰椎外，還趕緊為馮先生安排物理治療，進行腰部牽引來拉腰；臥牀時亦要用小枕頭墊腰，務求放鬆腰椎的椎間盤。

「初時我堅持做物理治療，但兩星期後痛楚仍持續，決定放棄。」從事保險的馮先生，雖然躺臥牀上，仍可靠電話處理客人事務，但一日未解除雙腿的僵硬疼

解構椎間盤

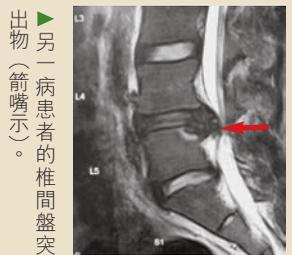
胡永祥醫生解釋，脊椎骨節間有一纖維軟骨「椎間盤 (Intervertebral Discs)」，其中央是富有彈性及半流質狀的髓核，外為多層有韌性的纖維環，起着連接、緩衝及保護骨節作用。但因為它屬人體較少有「血供」的組織，即血液較少流經，自然修復能力很低，當椎間盤過度受壓時，內裏半流質狀的物質就如牙膏般被擠壓出來，很難再復回原位，嚴重的就會壓着旁邊的神經，造成痛楚。



▲磁力共振 (MRI) 照片顯示 (箭嘴示)，突出的椎間盤。



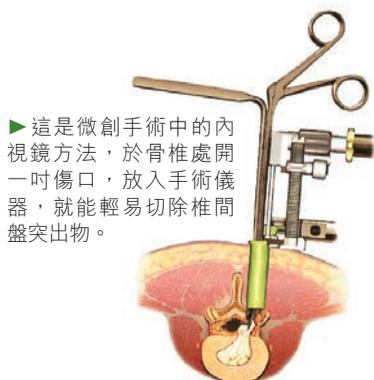
◀側面照片更清楚看出 (箭嘴示) 受損的椎間盤。



▶另一病患者的椎間盤突出物 (箭嘴示)。



▶當痛症嚴重持續，或大小便失禁時，就應考慮手術治療。圖為以顯微鏡方法施行手術。



▶這是微創手術中的內視鏡方法，於骨椎間處開一寸傷口，放入手術儀器，就能輕易切除椎間盤突出物。

痛，精神、生活質素及工作效率仍備受困擾。

雖然馮先生靠着物理治療能令腰患復原，但需要時間不短。雖然他亦明白休息後，讓椎間盤突出而引起的周遭神經或組織稍為消壓消腫時，九成病情都可以自癒，但是他亦知道九成病情是會復發，所以，他決定尋求最快的治療方法——手術。

病情積壓 腰椎管窄

坐骨神經痛的病人是否不需要手術，要視乎病情而決定。

胡永祥醫生解釋，坐骨神經痛多數造成下半身大範圍的痛楚，這可以靠消炎藥物有效止痛，然後注意及減少日常生活對腰施壓力的動作，例如少提重物、少穿高跟鞋、更正坐姿睡姿、減走大肚臍等等，再配合強化腰部肌肉運動後，就可以預防病情復發。

但如果椎間盤已嚴重突出，牢牢地緊壓着神經，造成下肢劇烈難忍的痛楚，或感覺遲鈍且無力行走，又或已影響連接腹腔控制大小便功能的神經，出現大小便失禁病發時，就應該考慮手術解決。

「如果只是靠消炎藥止痛，癒後無做護脊物理治療，又無注意日常護腰姿勢，腰椎骨節間累積受