

脊骨棟樑不可損擾 腰痠背痛苦纏擾



人體脊椎圖

忽偶一天，腰骨劇痛無比，坐着也痛，臥着也痛，也不知身體那處在痛，好像是腰背吧，又像是頸項處，又似是肩膊痛。唉！真是痛得我神志不清，甚至眼淚也不受控制地流出來了，徬徨無助之時，只好乖乖地躺在床上休息，眼巴巴地等待劇痛的消失。

俊文是旅遊車司機，入行已有二十多年，每天他花大概十多小時在馬路上奔馳，聚精會神地留意路面上的交通，因為全車乘客的性命全在俊文的手上。

這天，在駛往山頂途中，腰間劇痛，在咬緊牙關支持下，車終於到達山頂，本想舒展筋骨後腰肢會好過一點；但仍然痛楚難擋，沒辦法了，也只有頂着痛楚，送遊客下山再算吧！

腰痛、背痛與頸痛

俊文患的是普遍的腰痛疾患，越來越多從事文職及電腦工作的人都有腰痠背痛等毛病。頻頻聽到身邊的友人腰痠背痛，難耐疼痛，究竟腰痠背痛是否會傳染？又是否有「腰背痛」潮流呢？

腰背痛當然不會傳染，而且更不會成為潮流，我想也沒有人拿自己的身體作對吧。

脊椎是人體的神經集中處，統領着各訊息的發放。脊柱分為頸椎、胸椎、腰椎、薦椎及尾椎五部份，共24塊椎骨。各椎骨間都有一片膠質，名為椎間盤，俗稱軟骨，而韌帶便把椎骨及椎間盤固定在位置上。

每節椎骨有一孔洞，連接起來，便形成一管道。神經纖維便藏在這管道內，一直向下伸延，形成網絡廣大的神經網。

從正面看，正常的脊柱應是筆直的；但若發現脊柱偏左或偏右，便表示有問題了。

腰背頸痛是一個籠統的名稱，當中可分為三方面：腰痛、背痛及頸痛。

腰痛是一種常見的痛症，其形成原因是由於：

1. 跌倒、撞傷令脊椎受傷；

- 2.類風濕關節炎；
- 3.腰肢退化。例如坐立姿勢不正確，長久站立，都會使脊椎退化而引致腰痛，引致骨刺及坐骨神經痛的出現，導致腰痛；
- 4.骨骼受細菌感染、骨癌或骨腫瘤；
- 5.懷孕後期，胎兒漸長大，會發生腰椎磨損發炎而腰痛。

除此之外，背痛亦相當普遍。雖然有時很難明確分辨腰痛還是背痛；但導致的成因卻不盡相同。

身體的不良姿勢、腰部肌肉扭傷、骨關節炎及椎骨間盤移位壓着神經線，都會引致背部疼痛，影響工作效率。

椎間盤(軟骨)老化，結構亦變得軟弱。椎間盤外層的纖維變軟，椎間盤便會在最薄位置突出，骨髓突出表面，纖維亦擴張，刺激感覺神經，引起疼痛。

另外，在辦公室工作的人，由於總是低低地垂着頭工作或生活緊張，大腦活躍，全身肌肉特別是頸部肌肉緊張，都會容易產生頸痛。

修補大療法

腰背痛雖然不是嚴重的疾病，但痛楚難忍，影響日常的情緒，所以也不得不尋求妙藥良方，減低腰痠背痛的發生。

按摩

按摩師會利用手力及拍打，刺激肌肉和軟組織，促進血液循環。適當的按摩方法確能有效消除疼痛；但切記方法準確及用力恰當，若用力過度，只會適得其反，反而對腰背造成傷害。

牽引法

這是一種醫治腰背痛最常用的方法，目的是解除椎骨的負荷及椎間盤的壓力，減輕痛楚。其方法是在脊柱上端或下端加重力向外拉，這樣剛好平衡日常脊柱所受的負荷，讓脊柱有一個休息的機會。謹記進行牽引法治療時，要到醫院或醫生處治療，切勿自行任意拉扯，可能會拉傷肌肉。

熱療法與電療法

熱療法可用熱毛巾敷在患處，舒筋活絡，解除疲勞；電療法作用也相仿，利用熱力令患處減低痛楚，而且更直接將熱力傳送至肌肉處。兩種方法都只能暫時消滅腰背痛楚，並不能醫治腰痛。

腰痛背痛固然要理會，尋求方法治療；不過，若我們痛楚前加以注意保護脊柱，你便能避免腰背痛的折磨，對那些久經腰背痛纏繞的人來說，也應感到「此言非虛」了吧！

睡眠姿勢常變動

有很多人睡一整晚也不改變姿勢，肌肉會過於緊張而疼痛。睡覺時應在特定時間轉換姿勢，最佳睡眠姿勢為側睡，使頸椎及腰椎減少承受的壓力，脊骨挺直，全身獲得良好的休息機會。

另外患有脊骨疾病的人也不宜多睡軟綿綿的沙發或彈弓床，因為過於柔軟會改變患者脊骨的形狀，後果嚴重。患者應睡在鋪有軟薄棉被的木板上，免使腰肢變形。

坐立姿勢要挺直

不管坐著還是站著，都應該將腰板挺直，除可提起精神外，亦避免韌帶拉緊出現過勞的情況。

站着時，亦緊記避免將全身重力放於一隻腳上，這可能會傷及韌帶，使脊骨容易彎曲。若長時間站立，可兩腿輪流站立，平衡承受身體重量之餘，可減輕腰椎間的壓力。

坐着時，切勿彎著腰肢伏在檯上工作，選擇合適高度的椅子，避免頸椎過份受壓。

舉重物用腿力

小學生書本上，也提及搬動重物時切勿彎曲腰肢，這只會更容易扭傷腰骨；不過又有幾人能依着做？

最佳的方法是挺直上身，雙腿屈曲以半蹲的方式搬動物件，然後慢慢提起身子，這樣更能保護脊骨免受傷害。

脊骨是整個身體的棟樑，若棟樑有任何損壞或破損，身體最終也會倒跨下來，所以重要的是如何保護棟樑。