

觸電疼痛——坐骨神經痛

抬頭仰天，蔚藍一片的天空，一朵朵御風飄行的浮雲，在一望無際大海的襯托下，涼風輕送，使人格外明快。

經過一連五天頻密的工作，習慣了在冷氣室工作的我，終於有機會衝出樊籠，拋卻工作及瑣事，完完全全地投入大自然的懷抱中，心情頓然開朗。

我愛大自然，愛躺在綠茵茵的青草地上，呼吸一陣陣如草般的清新大自然氣息，整個人躺在大自然的懷抱下，以青草地作睡床、天空中的朵朵彩雲作被蓋，好一個大自然的睡房，但願在這個充滿生機的泥土地上，讓我在酣睡中圓一個好夢！

不一樣的旅程

翌日，頓然驚醒。

此刻的我，並非置身於浩瀚天地的懷抱裏，猛然發現，身軀原來躺在細小的碌架床上，心裏不禁陪添神傷！

昨晚的一切，是真是假？真是如幻如真，似夢迷離。

我懷緬那張軟綿綿的草地睡床，回味那陣清新醉人的泥土香氣，想之亦令人神往！

從床上起來，臀部肌肉忽爾疼痛起來，腳也痠痛了，難道是昨天踏單車的後果？我的心欣喜萬分，昨天的一切，原來並非夢幻，而是確確實實地發生過，心裏興奮莫名，真的要感激那陣陣的疼痛，讓我再次喚起那段非一般的旅程。

這個感激似乎太早了。

那天晚上，背部出奇的痛，痛楚更一直伸延至大腿部份，腳更甚至麻痺起來，絲毫沒有一點感覺，當我坐下來的時

候，痛感尤為劇烈。我的心慌了，真的慌了，從未如此驚惶度日，我哭了。

看着鏡子中的自己，憔悴的面孔，令人我見猶憐。這幾天的痛楚，令我坐立不安，更難以下嚥，身心都疲累了。

縱然身心疲累；但也不能停止痛感的出現，它，依然留戀着我的身體。

與友人談及此事，心頭寬鬆不少。原來我這種奇異的疼痛並不是甚麼嚴重的大病，而是很多都市人也曾遇到的——坐骨神經痛。

友人亦曾受此痛楚，他深深感受到我的苦處，如今，他就如我



坐骨神經痛為何多在脊柱下方位置呢？

這是因為脊柱位置越下，軟骨便要承受上身全部的重量，壓力也越大，所以也越容易產生問題。

從腰椎中，伸延有六對神經線，然後合併成坐骨神經線，在下肢附近，

所有下肢的活動都由坐骨神經線控制。

若腰椎軟骨受壓而爆裂，便會影響附近的神經線，觸動神經線而出現陣陣刺痛。

的私人輔導員，慢慢解開我心裏的種種疑問。

軟骨壓神經

「為甚麼我會有坐骨神經痛呢？」我劈頭第一句問道。

「你也不必過份緊張，讓我慢慢解釋給你聽吧！」友人輕鬆自若地說。

人體脊椎每節間也有一輕柔的軟骨，能令脊柱輕易彎曲及抵銷重壓。人體的神經線是由大腦作開端，沿脊柱一直伸延至下肢。隨著年齡不斷增長，腰椎及脊柱亦會出現退化現象，軟骨移位，壓着脊柱內的神經線，引起痛楚。

而坐骨神經線一般處於腰椎第四、五節及骶骨的一至三條神經線，分佈於人體下肢部份，所以疼痛起來，除腰肢感到痛楚外，腳部也感到點點刺痛及麻痺感。

患者通常為中年人及青年人兩類。中年人多由於椎骨軟骨長期受壓力，關節出現退化，當遇上忽然的用力加壓，軟骨便移位而壓着神經線。

坐骨神經痛也並非老人的專利，除軟骨老化引致外，劇烈的運動如體操、韻律操或不良的坐立姿勢，由於用力過度，使軟骨爆裂而移位，引發坐骨神經痛。

坐骨神經痛會突然發作，腰部刺痛而痛感亦緩緩向下肢蔓延。又由於腰椎肌肉收縮，使患者身體

僵直而不能走動，若一動，背部便劇烈地痛。有的時候，只是微小的一個動作如打噴嚏、屈膝、彎腰等，都會牽引坐骨神經而引起痛楚，如針般刺痛，難耐難忍。

嚴重的軟骨移位，難以減輕痛楚，會影響日常工作，甚至下肢癱瘓，這便要接受手術治療了。

治療率高

治療方面，醫生會視神經壓迫的程度而選擇適當的治療。治療初期的坐骨神經痛，醫生會以物理治療牽引法及熱療法配以藥物，希望軟骨能自行收縮，放鬆肌肉，避免壓着神經線，藉此消滅痛楚。

此外，患者亦應多加休息，減小過多勞動的工作，坐骨神經痛的毛病便能醫好。

由骨骼退化而引起的坐骨神經痛雖然無可避免；但若我們多留意自己的生活習慣，注意正確的坐立姿勢，多進食含高鈣質的食物及多做運動，都能鞏固骨骼，減慢關節老化，有效預防坐骨神經痛過早出現。

不要錯誤認為坐骨神經痛是病症，它其實是病徵，只要尋出病因，亦不難醫治。

經過醫生的徹底治療及個人的配合，不多久，坐骨神經亦慢慢離我遠去；但也仍要多注意日常的習慣，好讓我成為一個健康快活人。好，明天我決定游泳，持之以恆，必能收到良好的效果。