

生骨刺 保平衡

麥醫生解釋，人的頸部有弧度，稱為生理弧度（physiological curve），這個弧度要向前三突，低頭時就會失去此生理弧度，同時令後頸肌肉拉緊，引致疲勞及出現各種病變。

「人的脊椎由頸椎、胸椎、腰椎、骶椎組成，各部位都有特定弧度，這個弧度剛好令身體保持平衡；如任何一部分失去弧度，整個人的生理弧度都因而改變。常見的如經常低頭工作，頸失去正常生理弧度，人為了保持平衡便會被迫『寒背』，後面肌肉便繃緊、疲勞。」麥醫生說。

脊椎對人體的重要性除了支撐頭部，解放前肢進行各種動作外，亦有保護神經中樞的重大責任；而在保護的同時亦要保持靈活度，長期的姿勢不良或令脊椎受壓，都會影響其靈活度及保護功能，即所謂「頸緊膊痛」、「腰背僵硬」。

「當肌肉長期被拉緊後因無血到，不但

頸椎受壓 痛

張先生多年來因低著頭工作，因而頸椎受壓，致長出骨刺，壓迫神經產生痺痛。

頸椎神經管轄範圍

麥勤興醫生解釋，頸椎共有七節，每節之間的神經根管轄範圍不同。

「第一條神經在C1節，即頸椎第一節，是負責頭的感覺，這條好少受影響；

第二條負責後枕、耳仔等的感覺。

第三條是負責頸或面部的感覺。有時頸側感到麻痺，有機會是第三、四節的神經線受影響。

第五、六、七條神經線是負責肩膀及手臂的活動及感覺，第五、六節間是肩膀，第六、七節間是手臂、手肘、手腕等，從C6、C7椎間走出來的神經根負責手掌及手心的感覺，不同部位的麻痺及痛楚，顯示不同位置的頸椎神經受壓。」

由於頸椎神經影響上身的感覺及活動能力，故有頸椎退化的病人未必因為頸痛而求醫，很多時是因為後頸、肩膀或手臂麻痺而見醫生。

而最常見出現問題的，是頸椎第五、第六和第七節，因為都市人多低頭工作，而這三節又是生理弧度中最前位置，故最容易受壓。

頸椎退化如屬早期，通常是一兩節出現問題，故會有局部麻痺的病徵。如全身都痛，就未必是骨科問題，可能是與腦神經有關。



和

很多人一樣，張先生身上的痛楚是不知不覺間形成，「年輕時好捱得，我在大草地上掘地翻泥做殺蟲工程，一蹲下便是半天，除了要上廁所及午飯外，可以整天都不站起來！」五十多歲現職會所園藝主任的張先生說。

整天蹲着「低頭」工作，有時又會「仰着頭」為大樹修剪枯枝，他並不知道兩種動作都會令他頸椎勞損受壓，最終在工作了十幾年後，後遺症出現了！

裏面發炎，甚麼骨膜炎，給我處方消炎藥，並叫我休息。但我休息了兩星期後上班，一工作又開始痛，但都沒暇理會了，忍住痛楚繼續工作吧……」張先生說。

但有時痛楚難擋，張先生也忍無可忍去見家庭醫生，惟醫生的建議是：「痛楚是生活的一部分，你要學習與痛楚共存……」面對這樣的建議，張先生感到十分無奈。

「無得醫」，惟有自己幫自己止痛，「我右手肘一痛便用左手掙一掙，當作按摩，舒緩一下痛楚吧……」他說。然而這方法不治標，亦不治本。

低頭工作後頸繃緊

這樣的情況捱了數年，直至去年底一晚，他躺在牀上就寢時，發覺雙手無論垂直放或向上放或大字形放都非常不舒服，「那種感覺又痠痛、又有點麻痺，又好像痠痠痛痛的，總之十分難受……」張先生說。翌日早上他決定到養和醫院，找骨科醫生徹底檢查清楚。

麥勤與解釋，香港人最常見引致頸痛的原因，是長期伏案工作，或對住電腦屏幕因頸部長期維持向前傾的動作，而大部分人坐姿不佳，致令後頸肌肉長期拉緊，故容易疲勞及痠痛，加上繃緊的肌肉令血流量慢及不順，故肌肉痛楚久久未能舒緩。

肌肉的痛楚，只要多進行伸展運動，讓肌肉回復活力，血流順利進入，自然能慢慢紓解痛楚。然而如果疼痛情況嚴重，或帶有麻痺、刺痛或被蟻咬、針刺般的感覺，則可能已出現頸椎病！

都市人的生活模式，最容易養成肩緊膊痛，嚴重者更會影響手腳活動，甚至難動分毫，像癱瘓了一樣！

或者你會疑惑，沒有受傷沒體力勞動，為何都會周身痛楚呢？事實上，長期的不良姿勢正慢慢蠶食我們的健康，令椎骨退化，生出骨刺，壓住神經，影響全身活動！任職園藝主管的張先生，就是這樣壓出頸椎病來——

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀

痺難捱



▲ 這四五年間，張先生經常用手搓揉右手肘，希望減輕痛楚。



► 麥勤與醫生說，長期的姿勢不良，是引發都市人頸椎退化的元兇。



響活動能力的話，無論是因為骨刺或是椎間盤突出，就需要進行手術切除。

「頸椎的問題較常見，因為姿勢差，經常向前側，生骨刺機會大，同時由於神經孔道較窄，故骨刺壓住神經，或椎間盤突出壓住神經的機會都較高；如是下身痠痛或活動受阻，多是腰椎問題，而腰椎由於管道較闊，故較少機會因生骨刺而壓住神經，反而因退化致令椎間突出，或因意外令椎間盤突出的機會較高。」

手術切除 風險1-2%

如果病情嚴重至要進行手術，醫生需要以磁力共振掃描確定問題位置，然後規劃手術。如果是椎間盤突出，就切走突出來的部分，但因為手術儀器要避過神經線，故要經側面通道進入，故有部分椎間盤亦須切走！而任何手術都有風險，切除骨刺或突出的椎間盤而傷及神經根的機會，約為1-2%。

經常聽說脊椎手術最危險是傷及中樞神經，令病人癱瘓，麥醫生說，切除骨刺及突出椎間盤手術不會傷到中樞神經，故不會令病人癱瘓。惟有機會傷及神經

放鬆肩膊緊張運動

為免長期保持同一姿勢令肌肉繃緊、疲勞，建議每隔一至兩小時做一下伸展運動。以下由物理治療師示範：

雙手放臂後交纏，向後拉扯，保持10秒，可拉鬆長期向前傾的肩膊。

雙手向上交纏並伸到盡，保持10秒，可拉鬆上身及上肢肌肉。

然後身體向後移，改善身體長時間前傾引起的肌肉緊張。

手放胸前，食指觸下巴，保持食指位置；

頭向左傾側至有拉緊感覺，保持10秒。然後到右邊。

左手放頭上，並將頭部向左拉，保持10秒。



經常在案頭工作人士，上身不知不覺間傾前，引發肩頸痛。



正確的坐姿，應該頭頸腰成直線，頭與電腦保持適當距離。



養和小百科

養和醫院的骨科及運動醫學中心於2004年成立，為全港首間於私家醫院中設立的骨科及運動醫學專科醫療中心，致力為各骨科病患者提供全面的醫護及預防治療服務，包括各種創傷及腫瘤。

活動新知：養和醫院骨科及運動醫學中心將於2012年4月17日舉辦「膝及足踝關節受傷」免費公眾講座。報名及查詢：2835 7890

而一些可能傷頸的高危活動，例如跳水、跳彈牀，或接受帶扭頸動作的按摩服務，則可免則免。因

麥醫生提醒都市人工作時要保持正確姿勢，避免令肌肉過度疲勞及令關節過分受壓，當中的頸椎退化高危族如教師、文職人士、司機等都應特別注意，當保持同一姿勢一小時後便要鬆一鬆，離開工作位置走動一下，最好能伸展手脚，紓緩繃緊的肌肉。

肩頸膊痛病人如病史短，發展過程緩慢，可以休息、進行物理治療，令繃緊的肌肉放鬆，有機會不藥而癒。如數星期都沒有任何改善，或愈來愈痛才考慮做手術。

根，影響該條神經根管轄範圍的感覺及活動靈活度，引致癱瘓的機會不大。

會痛而且慢慢變得不够力，難以支撐頭部的重量，亦難支撐四肢活動，漸漸變成退化。而退化的徵象，最早期是椎間盤收窄，然後是長出骨刺……」麥醫生說。

為何人會生骨刺？麥醫生說是正常生理反應，原因是椎間盤退化，分布力量不平衡，身體因而自動修正，在較薄的椎間盤位置有骨增生出來，形成骨刺，以穩定脊椎。骨刺愈生得多，脊椎就愈穩定，同時變得僵硬。

神經被壓 影響活動

麥醫生說，長出骨刺是想重新恢復平衡，是一種自然反應，卻被認為是痛楚元兇，實屬無辜。

「膝關節長出骨刺，可幫助穩定關節，不會引起大問題的，但頸椎長出骨刺，可能引發的問題就嚴重得多，因頸椎有很多神經孔道讓神經線走出來到身體各部位，以控制不同部位的活動，例如我們手部可以控制筷子、執筆寫字，就是靠這些椎間盤走出來的神經線去控制。如骨刺不斷生長至壓住神經線，就會影響手部活動，及令手部麻痺。」麥醫生說。

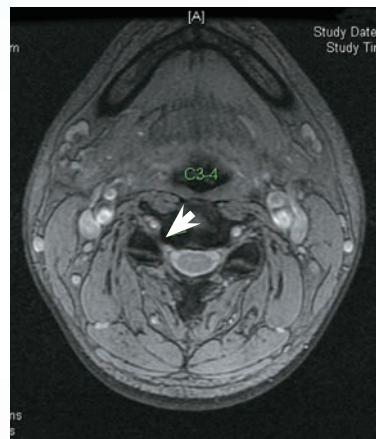


如懷疑頸椎神經受壓，可進行磁力共振檢查，找出確實位置。



► 磁力共振圖片顯示第C3、C4節長出骨刺（箭嘴示）。

◀ 頸側面的磁力共振圖片顯示神經受壓情況，令該患者出現頸側痛楚及麻痺。



而骨與骨之間的椎間盤如因受壓而被擠出來，亦有機會壓住神經，引起痛楚、麻痺甚至令該條神經控制的身體部位失去活動能力！例如有些人因突如其來的撞擊或扭動，壓住腰椎的坐骨神經，他便会失去下肢的活動能力，雙腳像癱了一樣。如被壓住的是頸椎的第五條神經線，輕則肩膊會麻痺，重則會無法移動，連抬高肩膊都無力。張先生的肩膊

痛，正是這個原因。

麥醫生檢查張先生的痲痛情況後，再安排磁力共振檢查，確認他的頸椎第五至六節間長出骨刺，並壓住神經線，引致肩、手臂至手肘位置出現痲痛。

「麥醫生給我處方了滋潤神經的藥物，及建議我多做運動，而游泳是最能改善肩膊活動的運動，我都要聽他話，盡量抽時間游泳。」

游泳紓緩肩膊痛楚

其實在見麥醫生前，張先生在另一位骨科醫生處亦透過掃描確認了病況，並服用消炎藥及接受物理治療等，但他認為幫助不大。今次見麥醫生後開始了運動，反而有改善。

「有一段時間我真的動力游泳，當游了十幾二十個塘後，我發覺之前的肩膊痲痛、像蟻咬一樣的不適感覺漸漸消失……」張先生說。不過，運動是需要時間和恒心的，工作繁忙的他未能每周數次抽出時間游泳，他承認，現時最多每個月二至三次。

麥醫生說，張先生的情況未算最嚴重，故暫時毋須進行手術矯正。但如果神經被壓至嚴重影