



人體共有七節頸椎、十二節胸椎及五節腰椎，全部由椎間盤連接。

從事體力勞動行業的藍領人士可能因為肌肉勞損，或操勞過度而較常出現身體問題，需要報工的白領人士亦愈來愈多室內工作人士，包括坐在辦公室的手尾甚長，原因究竟為何？今期由物理治療師為大家講解一下。

撰文：廖欣揚 攝影：李玉梅 設計：美術組



養和醫院物理治療師
羅家儀

正確腰部護理與姿勢

慎防椎間盤突出

文職人員亦會腰痠背痛

白領坐在辦公室工作理應較為舒適，但由於大部分人都會忽略工作時的姿勢，令關節或肌腱發炎，到出現疼痛時，才意識到身體已經出現勞損。工作期間習慣錯誤坐姿例如長時間翹腳、寒背，日積月累的勞損可以一觸即發，令人痛不欲生。

養和醫院物理治療師羅家儀表示，長期姿勢不正確有機會導致不同的病症，其中腰部椎間盤突出亦十分常見。甚麼是椎間盤突出？椎間盤是連接脊椎上的每一節椎體之間的軟骨盤，外部是纖維軟骨環（annulus fibrosis），十分細密有韌性，中間是髓核（nucleus pulposus），即柔軟富彈性的半流質物體。人體七節頸椎、十二節胸椎和五節腰椎均有可能因受壓而引致椎間盤突出，壓迫脊椎神經線，而引致痛楚。

▶長期維持錯誤坐姿，可能引致脊椎受壓，造成頸背痠痛。



退化頂點 問題爆發

當人體的椎間盤開始有環形撕裂（Annular Tear），即從內部開始退化及撕裂到外部時，初期或中期時沒有觸碰或壓到神經線，亦沒有引起發炎，患者便很難得知椎間盤已經出現早期退化問題。當患者的錯誤姿勢成為日常習慣，日積月累的勞損令椎間盤持續退化，即使是一個細微、簡單動作亦可能會令椎間盤突出問題爆發。病發時，因為發炎的緣故，又或者因為神經線受壓，開始的數天可能會痛得只能臥牀，其實只要經過醫生診斷後，以及按照物理治療師方法去護理及復康，有七至八成患者在數月內可以完全康復，因為椎間盤亦有自我修復功能，只要日後注意姿勢正確，可大大減少復發的機會。

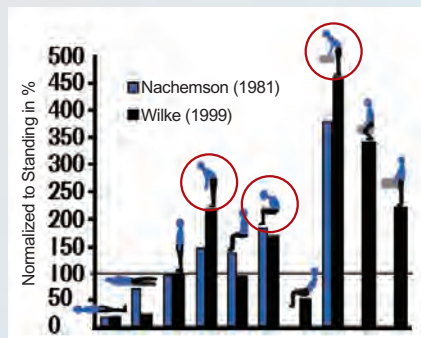


▶每一節椎間盤亦有機會受傷。

姿勢影響脊椎健康

不正確姿勢與腰背痛及椎間盤突出有何關係？羅家儀表示，一九八一年瑞典籍骨科教授Alf Nachemson以及一九九九年科學家Wilke與其團隊測試結果提出，不同姿勢對椎間盤造成不同大小的壓力，除了躺睡和側睡外，不同姿勢坐着、提重物均比普通站立對椎間盤造成更大壓力。

人若果坐或站立時，背部長時間彎曲，如上半身俯身在桌上而背部彎曲、站立時縮膊曲背、或彎腰提重物等，便會導致腰部椎間盤壓力增加。長期保持不良姿勢，重複加重椎間盤內壓力，有機會引致腰背痛。因此坐或企時挺直胸膛，保持正確的姿勢是非常重要。



▲工作人士要特別注三個姿勢對脊骨造成的壓力（紅圈示）。



▲研究發現有急性腰背痛人士最多臥牀三日便應下牀走動一下。

腰背痛要長時間休息？

一般人都會誤解椎間盤突出，病情就一定非常嚴重，要長時間臥牀休息。羅家儀說，雖然經常躺着可減少脊椎壓力，但長期躺着亦會引致肌肉萎縮。如果脊椎沒有骨折或嚴重移位，科研顯示，有急性腰骨痛的病人在牀上休息三日比休息七日的效果為佳，因為肌肉萎縮可能引致關節問題。所以嚴重的腰背痛患者，可臥牀休息兩、三天，第四日則可以簡單走動，盡量少坐，不要搬重物。

復康期間，患者應盡量保持腰部挺直，減少彎腰。以刷牙為例，患者需要將頸部微微向前傾時可能會令椎間盤痛楚加劇，羅家儀建議患者可以以手肘頂在洗手盤上，卸去身體部分的重量才進行刷牙這個動作，痛楚便會大大減輕；洗頭時亦不要彎腰，應該以花灑輔助站直洗頭。

還可以再做運動嗎？

有椎間盤突出的病人經常問物理治療師：「治療時是否仍然可以打網球、踩單車嗎？」羅家儀說，若能患者儘早發現患病，以便適時介入治療及改善姿勢，有助早日康復。治療期間有需要可能要服用止痛藥，暫停所有劇烈運動。待炎症消退後，才慢慢恢復適量的活動，如簡單的步行及一些熱身動作。再進一步逐漸開始鍛鍊軀幹肌肉力量，然後進行體能訓練，例如帶氧運動。



▲椎間盤突出引致的炎症消退後，患者可以慢慢恢復活動，先以熱身拉筋及簡單步行為主。

不正確姿勢 VS 正確姿勢

① 翹腳：

大多數人若翹腳而坐，背部很多時會曲起，特別是臀部肌肉較緊或較少運動的人，很難維持腰部的生理弧度，因而增加腰間椎間盤壓力。正確坐姿應將雙足放平在地面，挺正胸膛或靠住椅背坐。



►翹腳時難以保持腰骨挺直，引致椎間盤受壓。



② 伏在桌面臥睡：

若將頭部枕在手上伏在枱上小休，此姿勢會導致背部彎起，亦會加重腰部負荷。可以在枱上放上背包或枕頭，加高位置再將頭枕到手上休息，能減少背部彎曲的角度。

◀伏在桌上小休時最好墊些物件在枱上，盡量保持腰骨挺直。



③ 正確辦公室坐姿：

- i. 視距約為350-600毫米
- ii. 視線略向下約10-20°
- iii. 手肘屈曲於80-100°之間
- iv. 適當的手靠
- v. 調較椅背之高度及斜度
- vi. 調較座椅之高度及深度
- vii. 座位與腿後應留有空間
- viii. 調較腳墊之高度和斜度
- ix. 調較文件架的距離
- x. 調較螢幕之位置
- xi. 調較鍵盤之高度及斜度
(最好每半小時離開座位走動一下，以伸展肌肉及關節)

若椎間盤出現環形撕裂，患者頭兩年未必會察覺，但持續退化下，一個簡單動作即可使椎間盤問題爆發。