



雖然按摩有助舒緩疲勞，但按摩不當有機會導致肌肉腫脹和筋腱受傷。

“摩”有風險 胡亂致受傷



養和醫院物理治療師
忻雯艷

按摩有助舒緩肌肉疲勞、減輕壓力和緊張感，但坊間的按摩有不同種類和手法，稍一不慎有機會弄巧反拙，損害健康。

不適當的按摩有機會導致出現痛症、肌肉腫脹、筋腱受傷，嚴重更會影響到神經線。今期物理治療師講解按摩的風險和注意事項。

撰文：文樂軒 設計：楊存孝

頸椎易受傷「咁頸」高危

按摩派別和手法眾多，當中較容易發生意外的動作，例如踩背、拔火罐、拍打、扭動關節，以及俗稱「咁頸」和「咁腰」的扭動動作。養和醫院物理治療師忻雯艷說：「在按摩中，頸椎和脊椎最容易受傷，因為頸椎是非常脆弱的位置，附近沒有較大型肌肉保護，同時有眾多神經線和血管經過頸椎，貫通腦部至身體軀幹。若按壓頸椎時力度過大或過度拉扯、扭動頸椎，有機會導致附近肌肉痙攣、腫脹和上肢麻痺。」

而「咁頸」動作需要用力扭動，忻雯艷強調應由受過專業訓練的人進行，否則有機會拉傷肌肉，傷害頸椎附近的神經線和血管，嚴重更會撕裂。如果影響到頸動脈和椎基底動脈，有機會阻礙血液運送至腦部，造成暈眩，嚴重則導致缺血性中風。



頸椎附近有神經線和血管，不適宜過度用力拉扯或扭動頸椎。



▲踩背風險高，有機會令腰部承受過大壓力而受傷。

避免大力按壓脊椎

脊椎方面，忻雯艷指並非人人都能承受大力度的按壓，當中最為高風險手法是「踩背」。她說：「原本腰部健康有問題的人士，包括脊椎滑脫和骨質疏鬆患者，應小心按壓脊椎的動作，以免腰部承受過大壓力而受傷。」

「咁腰」時，要注意扭動幅度和力度不應過大，否則有機會拉傷腰椎旁邊的軟組織，導致軟組織發炎。而且腰椎是大腦傳遞神經線的主要管道，受傷的話有機會造成下肢神經麻痺。」



忌旋轉扭動膝關節

按摩膝關節附近也要注意，忻雯艷說：「膝關節主要應避免旋轉的扭動動作，因為膝蓋的活動是單一方向的，只能夠屈曲和伸直。但是坊間有些按摩手法會扭動膝蓋，這樣其實有機會導致膝關節的韌帶受損。」

◀按摩膝關節附近時，切忌過分旋轉及扭動膝蓋。

血管疾病患者按摩有風險

忻雯艷表示，並非所有人都適合按摩，她指出：「首先，骨質較弱的人士，包括長者，其骨質不能承受過大力度的動作，拍打、踩背、扭動等有機會造成骨折。其次是有凝血問題的患者，例如患有心血管疾病及正服食相關藥物如薄血丸的人士，因為其凝血功能較差，按摩有機會造成皮下出血。」

另外，有血栓問題的患者，按摩有機會導致血栓於體內四處游走，通往其他重要器官，引發嚴重後果，例如血栓到達肺部會出現肺栓塞；到達腦部則有機會引致中風，因此患者亦應在按摩前先諮詢醫生的意見才進行。



▲患有凝血或血栓問題的人士，按摩前最好先諮詢醫生的意見。

孕婦按摩要留神

近年流行孕婦按摩，因為孕婦身體變化甚大，不時出現水腫和腰酸背痛，適當的按摩有助舒緩不適。但忻雯艷提醒孕婦要注意，懷孕過程中，荷爾蒙的變化會導致關節韌帶變鬆，所以如要進行任何大力按壓或扭動關節的動作，亦需先諮詢專業意見才進行。

此外，急性創傷的人士，例如運動創傷或日常扭傷，不少人會選擇去按摩舒緩。但忻雯艷指出：「其實當身體有急性創傷時，好多時會出現紅、腫、熱和痛等自然反應，若有此情況再在患處用力按摩，有機會會加劇病情。有皮膚感染、發炎或有傷口的人同樣應避免按摩，因為按摩有機會令感染擴散或加劇，要避免在未癒合的傷口按摩，以免影響傷口癒合。」

◀孕婦按摩有助舒緩水腫和腰酸背痛，進行按摩前需諮詢專業意見。



按摩愈大力愈好？

忻雯艷表示按摩力度的大小應視乎按摩的目的，而並非愈大力愈好，如按摩目的是為了放鬆肌肉，若力度過大引致痛楚反而會導致肌肉收縮，未能達到放鬆的效果。

按摩後，如感覺身體有近似運動後的酸痛感，一般持續一至兩日後會復原。但若肌肉和關節出現腫脹、發熱、異常疼痛和持續長時間，便應盡快求醫。👁



◀若按摩後出現肌肉腫脹、發熱或異常疼痛，應盡快求醫。



▲按摩腰部時要注意扭動幅度和力度不應過大。