

蘇先生每天多次進行伸展及鍛煉肌肉活動。

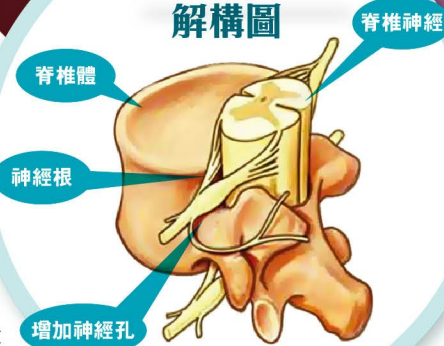


蘇先生是一位活躍的老人家，平日喜歡搓麻雀，經常到學校、老人院探訪及剪綵，近一年因為痛楚而無法出席，長時間呆在家，令他非常不開心。而長期欠缺活動的結

注射止痛 回復活躍

身子都有困難！」

脊椎神經 解構圖



果，致腳力欠佳，無法站起來。而為了避開痛楚，蘇先生彎起腰，但他不知道愈彎曲愈夾住神經，痛楚愈強烈。

「老人痛症對長者來說是一種折磨，令他們生活大受影響，所以第一步要先治標，幫他們止痛，當時我先為蘇先生處方止痛藥物及消炎止痛貼，因為脊骨倒塌位置有輕微發炎。」李醫生說。

一星期後覆診，李醫生發現蘇先生有很多痰，擔心肺功能減弱。「由於他仍感痛楚，回家後仍繼續臥牀，另一方面服藥後亦會睏倦，故他大部分時間都是躺在牀上。但長時間臥牀令肺部沒有機會擴張，漸漸愈來愈弱，更會積痰，故向他建議做止痛程

序，進行『脊椎硬膜外類固醇注射』，及『神經根注射』，幫他止痛。」

這次注射後，蘇先生說很快便感到痛楚遠離，他重新感受到無痛一身輕的滋味，他開心得和老友大戰竹林，足足打了兩個月麻雀，又回國內學校探訪，不斷出席宴會、剪綵等活動！結果，又因操勞過度而令痛症回歸。

其實，注射止痛藥只是治標，要治本，還得靠病人自己的努力。「無論是骨質疏鬆、椎間盤突出、坐骨神經痛或年紀大退化引起的腰背痛的毛病，無論是否進行止痛程序，都需要做物理治療，才能徹底解決問題！」李醫生說。

物理治療 康復關鍵

物理治療，是痛症病人的康復關鍵。李醫生明白患者最初可

注射·練習

九十三歲的蘇先生曾經因痛楚而長期臥牀，經過注射治療及努力訓練，現在走路已相當平穩。

征服老人痛症



經常見長者捱痛，叫苦連天，做兒女的除了帶他們見家庭醫生，服止痛藥外，便無他法。但看着他們舉步維艱，甚或長期臥牀，實在心痛。

其實痛症如能及早正視，作出適當治療，縱使八、九十歲，都可以擺脫痛楚，重拾輕鬆步伐。以下兩位長者，就分別因脊骨倒塌，及手術後的黏連擠壓神經，一站起來更出現閃電般的痛楚，致愁困家中。到底，他們怎樣克服痛楚，重過正常生活呢？

撰文：陳旭英、張文智 設計：陳承峰

眼

前的長者蘇先生已屆九十三歲高齡，笑意綿綿，和一眾老友閒聊，待一會與記者訪問完畢，便開始雀戰。

如此寫意的生活，是蘇先生努力的成果，因為半年前他根本無法進行任何活動，整天臥牀休息，以為臥得多，痛楚會自然消失。當然，痛魔怎會如此和善，說走就走呢？最後，還得靠醫生揪出痛根，對症下藥，而最重要的，是蘇先生自己個人的努力，每天在私家看護的看顧下進行強化肢體力量及肌肉訓練，如今終於可以重新站起來！



麻醉專科李靜芬醫生說，腰、背、腳痛是常見及正視，作出處理，以免惡化。

「之前見過不少名醫，又按摩又推拿的，都不見好轉，最後還是多得朋友介紹見李醫生，幫我打針後便立即不痛了……」蘇先生說。

原來，蘇先生約一年前已受腰背痛之苦，他往見李醫生時，整個背部是弓起的。

養和醫院痛症治療門診李靜芬醫生說：「蘇先生二月來見我時，已見過骨科醫生，X光及磁力共振檢查發覺他因為骨質疏鬆而令第三及第四節腰椎倒塌了，來見我時彎着腰，背脊凸起及弓起。他與其他長者一樣以為按摩和臥牀休息便會好起來，結果因長期臥牀，腰愈來愈彎，致脊骨倒塌後夾住神經的情況愈嚴重，兩條腿一站起來即劇痛，就連坐直



► 脊椎硬膜外注射，可幫助病人即時舒緩痛楚。

解構 脊椎注射

對於骨刺、椎間盤突出或脊骨倒塌致壓住神經引發的痛楚，患者可接受脊椎硬膜外注射及脊椎神經根注射。「年輕患者如沒有夾住神經根，做硬膜外注射便可治療椎間盤突出的痛楚，脊椎神經根注射則是特別為脊骨倒塌或生骨刺夾住神經人士。」李靜芬醫生說。

為何脊椎注射可以止痛？原理是這樣的：四肢的神經伸延到脊椎，穿過硬膜囊然後匯集在脊髓。而脊髓位於脊骨內，被一層硬膜囊包住，這層膜含脊髓液，用來清洗及滋潤脊髓。而硬膜外腔是位於硬膜脊髓外層和脊髓骨間的空間，將麻醉藥注入這個硬膜外腔，便能減少對神經根的刺激，舒緩痛楚，而注射類固醇則可以透過進入脊髓液發揮消炎、消腫及止痛作用。

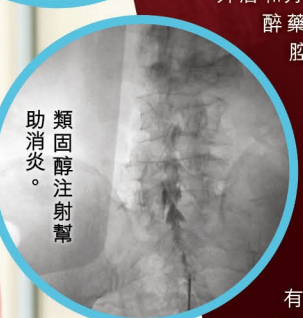
由於止痛藥有麻醉成分，故病人可即時止痛。類固醇消炎程序則需要一星期才慢慢生效，之後約三至四星期完全消炎，故期間病人要有耐力，及跟從醫生或物理治療師指示，進行不同動作訓練，並學懂調息，最終痛楚便能漸漸遠離。



圖為倒塌的脊骨夾住神經。



醫生正進行神經阻滯程序。



類固醇注射幫助消炎。



另一種利用電流刺激的物理治療，產生拍打的消痛感覺。

為她進行了脊椎硬膜外注射，「楊太的痛楚因為椎間管道收窄，這是由於之前腰椎手術後出現的神經根黏連引起，另外骨刺、椎間盤突出，都有機會引致神經孔管道狹窄。腰椎間神經孔狹窄，即是在椎間盤退化突出，並在神經孔周圍產生骨或受傷後纖維組織增生 (fibrosis) 和黏連，以致活動時刺激或壓迫神經致發炎，導致特定神經分布的『神經

根疼痛』。楊太這次接受神經根注射，可以將脊椎外附近的神經根黏連拆開，便能舒緩痛楚。」李醫生說。

而在止痛後，下一步便要進行物理治療，幫助訓練下肢活動能力。而楊太和蘇先生一樣，在痛楚舒緩後便回復活力，當正自己是年輕人，不單健步如飛，天上街去，結果又是操勞過度。

「長者們往往忘記自己機能

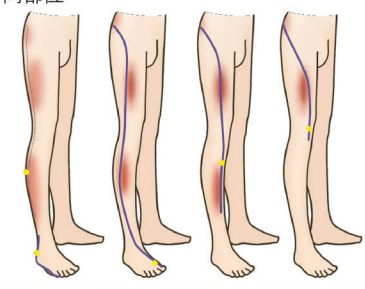


在私家看護的看顧下，蘇先生每天都進行訓練下肢力量運動。



脊髓神經根示意圖

坐骨神經痛是因為脊椎不同位置的神經根受壓，所產生的痛楚會擴散至腳部不同部位。



受，便走入店舖內借個座位休息……休息一會就不痛！」楊太說。

女人的忍痛能力極高，如是者楊太與痛楚搏鬥經月，最後由朋友轉介見李醫生，經詳細檢查方才發現她在○三年一次椎間盤突出手術後，該位置漸漸形成黏連，致夾住神經線，令她產生閃電般的痛楚。

動力鍛煉 強化筋骨

而在久痛中，她漸漸找到避開痛楚的姿勢：「曲起身子就好痛，但站直身子就會好一點，而平躺牀上或是坐下來，又無咁痛……」她說。原來這些姿勢，都可令她的腰背放鬆，反而彎着腰背，愈令黏連位置夾住神經。

在李醫生找出痛楚源頭後，

物理治療中的「超聲波治療」可振動痛楚部位，增加血液循環。



已有不同程度的退化，活動能力不應與年輕人相比，所以在痛楚舒緩後應該循序漸進，慢慢逐步訓練，不應太心急，一下子便去太盡！」李醫生說。

原來不少長者都不理解做物理治療的重要性，縱使初期有回醫院做治療，但他們未必太留心學習正確姿勢、動作，加上往往有自己的看法，故回家後未必跟從指示做或懶做，致情況反覆。

「不少長者骨質疏鬆情況嚴重，止痛後如不好好鍛煉強化筋骨肌肉，下一次再跌倒，可能不是做止痛程序就能解決，所以長者千萬要學好正確姿勢，及不能躲懶，常在家鍛煉。」



▲ 蘇先生數十年來從事慈善事業，經常到內地探訪及出席活動。