



凡有頸痛或腰痛，大家自然想到是否會椎間盤突出。

一想到椎間盤突出，大家自然想到要開刀做手術，不禁擔心起來。

其實有椎間盤突出不一定要急於進行手術，適當的物理治療和復康運動，同樣可以達到良好治療效果，只是病人迷途，其實還有其他出路……

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀

正確
復康治療

六

十歲的李女士，便是走了很遠的路，才找到醫生，令她從輕生邊緣挽救回安全地帶，最終走出困局。

「經歷了這一年來的痛苦艱辛，我從谷底走出來，深深感受到好醫生的重要性。最初來到養和醫院物理醫學及復康科時，老實說，對這裏的醫護人員沒有太大信心，到治療中期感到醫生和物理治療師的專業和真心關懷，感覺到在他們帶領下，我從荊棘路走到碎石路，再從碎石路走到沙路，最後進入平坦大道，原來

在不經不覺中，痛楚已經離我而去……」李女士向記者說。

何解李女士最初對醫生抱不信任態度？這要從她一年前的故事說起。

瑜伽動作扭傷頸椎

「有腰痛已經是二十年來的事，而背痛則是去年四月才出現。初時以為腰背痛都是平常，試問我們做文職的，長時間在案頭面對電腦屏幕工作，久而久之自然會捱出一身痛楚，所以大家都對腰背痛習以為常。」

「去年三月去上瑜珈班，當時導師叫我們跟示範動作做，做到就做，做不到就不要勉強。我都沒有勉強自己做高難度動作，但就在第四、五堂時做了一些頸部伸展動作，翌日感到頸椎至肩胛痛楚。因為曾經有腰椎痛的痛苦經歷，所以不敢怠慢，馬上見專科醫生，第一次求診便給我注射針藥，我問是甚麼藥，他說是維他命針，但作用如何，卻沒有解釋，之後給我處方止痛藥……之後覆診，又是注射，然後叫我做物理治療。」李

► 椎間盤突出很多時會在一段時間之後自動分解消失。

女士說。但由始至終，醫生並沒有解釋她為何感到痛楚。

如是者，李女士覆診，卻未能止痛，之後她輾轉見過三位專科醫生，都被診斷為頸椎椎間盤突出，她做了二十次物理治療，卻絲毫沒有改善。其中有兩位醫生建議為她做手術，將軟組織糾正，避免壓住神經線，但她恐懼做手術。而物理治療就更令她感到莫明奇妙，一個房間有四至五張病牀，物理治療師要同一時間處理四至五名病人，而她就聽指示躺在牀上讓物理治療師接駁好儀器，然後啟動儀器，直至完成為止。到底這些被動式治療有甚麼作用，同樣沒有人向她解釋。

結果她胡裏胡塗地過了數個月的治療日子，到在六月期間痛楚加劇兼蔓延，痛楚從頸延到肩，再延到腋下，像火燒般灼痛，其後她又感到手臂有麻痺感，而且一直傳至手腕、手指。因為痛苦難當，她惟有用一支尖銳的東西按壓前手臂，以為這樣可以止住痛楚，阻止痛楚蔓延，結果痛楚無法止息，被按壓的位置卻是紅腫一片，別人不知情的，還以為她遭受家暴。

手術以外治療方法

由於李女士以

前有坐骨神經痛的長期痛楚經歷，曾整整四個月無法離牀，故這次肩至手臂痛令她極度擔心，她不諱言有一刻曾經想過跳樓自殺。幸好在幾乎走入絕路時，公司的醫療保險部門建議轉介她到養和醫院物理醫學及復康科進行評估及治療，終令她走出困局。

養和醫院物理醫學及復康科主任周志平醫生說，「椎間盤突出引致腰頸神經痛

是頗常見問題，很多人一聽到有椎間盤突出問題就想到見專科做手術，但其實椎間盤突出壓住神經而產生痛楚，還有其他方法可以解決，復康治療便是其中一個有效及可行的方法。」

周醫生說最近處理的數宗個案，都是頸或腰椎間盤突出壓到神經，為這幾位病人進行

解決 椎間盤突出



▲ 瑜伽是很好的伸展運動，但有不少人在練習瑜伽過程中受傷。

► 頸椎的椎間盤突出，有機會引致肩及背痛。

「根據澳洲及紐西蘭的治療指引，腰背痛患者在手術前應嘗試六至八星期非手術的復康治療，例如物理治療及使用合適的藥物，如無效才考慮手術。其實對付這類腰背痛症，有很多非手術的治療方法，運動式的物理治療是其中一種有效方式，但坊間很多物理治療中心，提供非主動式物理治療，病人來到就上牀做超聲波、電流刺激、拉筋一類的治療，這些治療不一定能減痛，亦未能解決病人痛楚根源，結果病人接受

詳細臨牀及肌電圖檢查及了解後，周醫生認為病人可先嘗試物理治療，以及良好的藥物止痛程序來控制病情。

周志平醫生說，國際醫療指引建議病人先進行非手術復康治療，無效才考慮手術。



多次不到位治療後都沒有改善，白白浪費金錢和時間。」周醫生說。

其實有椎間盤突出問題，並不一定要急於做手術，除非有特殊情況，「大部分椎間盤突出病例，只有一條神經根受壓，或在頸椎或是在腰椎，只有較少數病例是壓住兩條或以上的神經根。除非是腰椎有大範圍的椎間盤突出而壓住馬尾神經叢，引致下身

活動能力受阻及大小便失禁，否則無必要急於進行手術緩解。

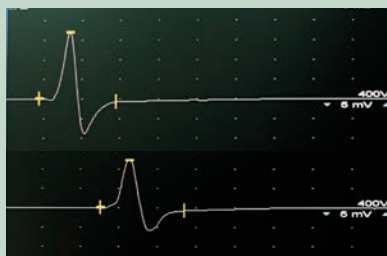
「如椎間盤突出只壓住一邊的一條神經根，病人可能會痛楚，或手腳有麻痺感覺，或某組肌肉無力，但大部分情況下都無必要急於施行手術。」

「研究證實，椎間盤突出致神經根受壓，施行手術與非手術治療在病發一年後的好轉程度沒有分別。雖然接受手術的一組病人，在康復初期止痛效果會較快，但長遠的消痛或功能回復，兩者在一年後都沒有明顯分

病人初時要在物理治療師輔助下進行運動。

肌電圖檢查能評估運動神經及肌肉之功能及受損程度。

測試結果會在電腦屏幕上顯示。



周志平醫生正為病人進行神經傳導測試。



正確的辦公桌擺設，是減少因姿勢不當而引致的痛楚。圖為羅家儀示範的正規辦公桌。



有效的物理治療

物理治療如何幫助椎間盤突出病人走出痛楚？養和醫院高級物理治療師羅家儀姑娘說：「根據英國國民保健署（NHS）二〇〇九年指引，腰痛患者經醫生診斷及已排除嚴重病患如癌症及細菌感染之後，要接受一個有實效的治療療程。這包括：正確姿態的帶氧運動、鍛煉肌肉力量、伸展及拉筋活動等。」

「按照人體工力學的指引，物理治療師會指導病人辦公室的電腦和其他文書工作所需用具的擺設，還有搬運重物的正確姿勢，改善工作及日常生活姿勢，減少因為工作引致的勞損。」

羅姑娘解釋，錯誤用力及姿勢不良容易引致受傷或勞損，有些病人受傷後會很害怕，就算康復後都擔心重複動作時會再次受傷，因而令他們無信心進行運動及鍛煉肌肉力量治療；日後回到工作地點後，都因為心理壓力及陰影而無法投入工作。

「所以在復康治療中其中一個重要環節，是教導病人正確姿勢及動作（movement instruction），讓他們認識某些動作會對頸或腰椎造成壓力，日後病人能夠掌握工作及日常生活中的正確姿勢，避免受傷和勞損。」

病人鍛煉肌力和多氧化心肺功能，有助保護關節和加快痊癒，重投生活和工作。



別。」周醫生說。

一般坊間流行及常用的物理治療電療儀器，例如：鐳射治療、超聲波治療、電流刺激等，國際研究顯示，只有短期止痛作用。物理治療師羅家儀說，在病人初接受治療期間，物理治療師都會以上述方法為病人暫時紓緩痛楚，再配合康復運動治療，但長期依賴止痛儀器而忽略運動鍛煉就沒有效用。另外可利用經皮神經電刺激儀器為病人減痛，可幫助他們不用捱痛地進行運動訓練，到病人建立信心和病情改善後，就毋須依靠經皮神經電刺激儀器。

病人自救 勤做鍛煉

周志平醫生說，醫生會因應病人情況給予適當治療，包括合適止痛藥，有時會用多種止痛藥，配合適當物理治療。「醫生必須向病人解釋清楚，病人才有信心，配合治療。如醫生不花時間講明，病人不明白，偷雞不取食及不做運動，結果治療事倍功半。」

像飽受肩頸膊手痛的李女士，由於經歷過三位專科醫生加上多次物理治療都未能成功消



止痛之餘 消除恐懼

坊間常見物理治療師為病人拉腰、拉頸，這有實效嗎？羅家儀說，除非是明顯的神經根受壓引致的神經痛，如坐骨神經痛或頸椎神經痛，否則拉腰拉頸是沒有用的。

很多病人不懂得甚麼是有實效的物理治療，以為物理治療師用愈多儀器為自己做治療就愈好，其實這是錯誤觀念。病人要康復，很大程度要靠自己努力。羅家儀引述二〇〇九年Cochrane Collaboration關注醫療機構之研究報告：腰痛康復是需要做運動，包括密集式的帶氧、伸展及強化肌肉筋骨等運動，長期疼痛患者或需要認知行為治療方法應用在康復治療中（Cognitive Behavioral Approach Physiotherapy），消除病人對受傷及疼痛的恐懼，他們才能回復信心進行運動及訓練。

羅姑娘指出病人對痛楚的恐懼其實是心魔，她見過不少病人身體關節及肌肉失調，求醫時背部僵硬，病人以為自己病情嚴重，其實很多時病人受傷後臥牀或休息太長時間，致肌肉無力，關節僵硬，又會害怕無法康復，或擔心日後再受傷；如不加以鍛煉回復肌肉力量就更容易再受傷。因此，在治療期間醫務人員必須細心與病人溝通及解釋清楚，讓他們了解到痛楚並不可怕，是可以透過適當治療及運動加以改善！



適當的物理治療包括運動，病人應在物理治療師指導下掌握姿勢，之後回家訓練。

▲ 利用儀器量度神經線是否正常。



▶▶ 看似簡單的伸展活動，其實已是紓緩頸肩背壓力的良方。



痛，她最初見周醫生和羅姑娘時並沒有信心，而開始治療後見她是服止痛藥，一般的伸展運動，叫她望向左，抬高手一類的簡單動作，她心中嘀咕，覺得對方「無料到」，不外如是。但當治療進行順利，她在不知不覺間活動能力改善，痛楚減少，才知道正確的藥物治療配合合適物理治療及正確運動，真的有效，所以不得不向兩位醫護人員致歉。

解心結 面對痛楚

而治療期間她感到胸椎痛楚，她不經意向物理治療師提及，對方即時問明詳細情況，然後以手力治療為她紓緩痛楚。

「原來好的醫護人員不會是頭痛醫頭，腳痛醫腳，他們是真心想治療每一位病人，所以連我身體上其他問題都幫我解決。」

現時李女士肩膊至手的痛楚，已經由十級痛楚下降至三級痛，雖然未完成消痛，但她已學習到如何面對痛楚。「雖然仍有痛，但我每天仍然依指示進行十五分鐘的伸展及鍛煉肌肉運動，平日會游泳，相信在不久的將來，痛楚應該會愈來愈輕微，甚至完全消失。」李女士說。