

Recruit

日期：2010-05-28

提防坐骨神經痛

香港人工時長全球名列前茅，上班族長時間坐著，引發不少健康問題，其中一個常見的病徵，便是腰酸背痛。腰背痛初起時，很多人以為是工作勞累所致，深信略為休息，過幾天便會痊癒，於是死忍痛楚，沒有正視病因。但腰背痛未必是小事，有可能是患上「坐骨神經痛」的先兆，如情況嚴重的話，可能要施手術治療。

許多人腰背痛楚難當打算前去求醫時，心裡不禁狐疑：「我是否患上坐骨神經痛？」顯然，大家都聽聞過這病症，亦明白這個病的嚴重性，不過當腰痛出現時，卻要故作「鴛鴦」，直至問題加劇，疼痛傳至臀部、大腿、小腿和足部時才去求醫。

坐骨神經痛是一種很常見的脊椎疾患，一般人會把它和勞損創傷所引起的腰背痛混為一談。其實後者的成因是腰部因運動或日常工作姿勢不當，導致急性肌肉韌帶拉傷，痛楚集中在腰背部；而前者是坐骨神經線病變，痛楚由腰背延伸至臀部、大腿、小腿或腳部，以及產生麻痺或觸電感覺，成因包括腰薦椎長骨刺、脊椎間神經孔道的變形等，但數較普遍的則是椎間盤突出。

椎間盤突出

坐骨神經是人體所有神經之中最長的一組，可長達一公尺，由腰脊椎骨第三、四、五節伸出，經過坐骨、大腿、小腿、腳跟和腳掌。為甚麼長時間坐著有機會引致椎間盤突出，出現坐骨神經痛呢？原來當人體坐下時，腰椎的椎間盤受到的壓力比站立時多幾倍。當長時間坐著，負責承受人體體重及外來衝撞時作緩衝的腰椎椎間盤軟骨便不斷耗損，中間的喱狀物質便有機會滑出，壓著後面的腰椎神經，引致痛楚。至於疼痛伸延至哪個部分，則視乎椎間盤突出的位置令哪一條神經元受壓。

一般而言，這椎間盤突出常見於30至50歲的人。由於人隨著年紀增長，椎間盤的水分不斷減少，軟骨外的纖維開始退化，當椎間壓力加重，如坐姿不正、蹺腳坐、突如其來的外力如打噴嚏、提重物、解大便等，便有機會使軟骨磨損加劇，容易令椎間盤沿著缺口向後突出。

保守治療

假若你真的患上坐骨神經痛，而經診斷後發現痛源來自腰間盤突出，除可用藥止痛外，也可按病情嚴重程度施以不同的保守治療。常用于輕度患者的治療包括：用「熱敷」使腰部肌肉和周邊的軟組織放鬆；用「牽引治療」以外力拉松腰部軟組織，以及有助收入突出的椎間盤，減少神經受到刺激；採用「干擾波電療」減輕痛楚，加速血液循環等。

若經過長時間的保守治療，疼痛仍持續或有所加劇，又或者下肢出現失去感覺、失禁等情況，便有機會須轉介進行外科手術，以避免神經線受椎間盤壓迫壞死，引致癱瘓等不可挽救的後遺症。

軟墊背墊無助病情

所謂防患于未然，經常待在辦公室的上班族如不欲受到坐骨神經痛的折磨，久坐後應起立走動一會，減輕椎間盤受壓。另外，平時要留意坐姿保持端正、避免彎腰提重物、進行運動前先熱身等，都有助避免弄傷腰部和脊椎。

值得一提的是，不少上班族以為在坐位上加上軟墊、背墊等，可改善腰背痛問題，但其實這些用品不但對紓緩痛楚無幫助，反而有機會令人因舒適感而加長坐立時間，令腰椎受壓加劇。總括而言，若你發現長時間坐立後出現腰背痛，且痛楚久久未除，或延伸至臀部或腿部，出現麻痺等，便應儘快求醫。

Profile

呂永恒物理治療師。喜歡分享坐骨神經病患與治療的心得（包括坐骨神經痛和椎間盤突出等），希望病人能及早防治並得到合適的治療，過著健康的工作生活

The copyright of this content is owned by the relevant media organization / copyright owner. Any reproduction, adaptation, distribution or dissemination of this content without express authorization is strictly prohibited. All rights reserved.

本內容之版權由相關傳媒機構 / 版權持有人擁有。除非獲得明確授權，否則嚴禁複製、改編、分發或發布本內容。版權持有人保留一切權利。