

疫情持續下，部分白領重啟居家工作模式，與疫情前在辦公室工作比較，需要花更多時間對着電腦工作，包括視像會議、常留意通訊軟件訊息等，而長時間坐着、低頭與等待，加上活動又少，因而誘發很多不同痛症，如肩頸膊頭痛，更可牽扯到手部、頭皮及眼的麻痺，甚至同時有耳鳴及頭痛！有註冊脊醫提醒，假若以上多種問題同時出現，極有可能患上「肌筋膜疼痛綜合症」。



註冊脊醫
汪家智

肌筋膜疼痛症 宅家工作小心

身體不同位置勞損繃緊 多伸展可預防

註冊脊醫汪家智首先分享以下個案：從事公關工作的張小姐，這兩年疫情間面對面見客次數大減，相應之下使用Zoom視像會議、WhatsApp等社交通訊媒體的時間大增。她求醫是因為常常感到頭痛、耳鳴、肩胛及頸痛，即使經X光及磁力共振掃描檢查，也沒發現有什麼明顯問題，頸椎也不見有椎間盤突出。但痛症卻纏擾她半年，每晚都失眠。

張小姐最不明白是，X光及磁力共振都照不出問題，卻有那麼多個部位長期感到不適？

汪家智指出，用手「觸診」檢查時，發現到她的頸、肩胛及膊頭等部位有很多激痛點（Trigger Point）。她的X光片，雖沒椎間盤突出的問題，但頸椎的弧度明顯不夠。綜合各種情況，這很可能是「肌筋膜疼痛綜合症」（Myofascial Pain Syndrome）。

此症是一種長期性的肌肉、筋膜及身體出現勞損，身體不同位置出現了激痛點和筋膜（Fascia）緊繃的綜合痛症。當肌肉長期勞損，肌肉纖維就會黏成一塊，又腫又硬，用手輕輕按下去都會感到刺痛。嚴重者更會有「轉移痛」（Referred Pain），即痛症由原發處轉移到另外一個位置，例如可能由肩膊的激痛點痛到落手部，甚至會引起手部麻痺。

源於頸或腰椎失去弧度

換句話說，「肌筋膜疼痛綜合症」其實代表了一連串的相關痛症病徵，「這些病徵大多是我們的日常生活壞習慣、不良姿勢、精神壓力等，導致頸椎或腰椎失去弧度所產生的。」汪家智解釋說。

以上述個案的張小姐為例，她表示頭痛時會感到整塊頭皮都「扯住」，這樣就正是「肌筋膜疼痛綜合症」常見的「轉移痛」。

汪家智表示，「筋膜是人體非常重要的纖維組織，它包圍着肌肉、肌群、血管、神經、內臟。筋膜穿插在我們身體器官及肌肉群，因此每時每刻都影響到我們脊骨的運作。」

「肌筋膜疼痛綜合症」絕不是無法可治，因為在美國及英國已經有很多醫學文獻研究這個綜合症，只要有適當的治療，以及注意姿勢，減少頸



■ 正常頸椎應有的弧度。

及腰的勞損，便可以醫治。「另外，伸展運動也非常重要，希望每一位香港人都記得，無論是否在家工作，都要多做伸展運動，預防『肌筋膜疼痛綜合症』。」



30秒簡易伸展 坐着都可做

- 1 頭向上，頸向後彎直到「頂住」即停，維持10秒，確保頸椎有正常弧度。
- 2 頭向上，頸向左轉直到「頂住」即停，同樣維持10秒，可放鬆左邊頸部肌肉。之後頭向右轉重複做一次。

以上伸展動作，建議大家坐着工作期間每小時做一次。大家亦可選擇適合自己的伸展運動。



■ 宅家工作不當，好易產生不同痛症。

醫 資 訊

創新美味「軟食」慰藉長者心靈

香港賽馬會慈善信託基金推行「賽馬會齡活城市計劃」，旨在推廣長者及年齡友善文化，過程中有很多激勵人心的故事，充滿正能量，包括榮獲「賽馬會齡活城市『全城·長者友善』計劃2020」之「友善人情大獎」的本地社企—甜蜜故事。

銀髮族隨時遇上吞嚥困難，縱有色香味兼備的食物當前，也未必能嘗。甜蜜故事鑽研創新及容易吞嚥消化的軟餐食品，冀普及軟餐文化，幫助吞嚥困難的長者重

拾飲食之樂。

「長者飯堂」跨齡共膳 以食物連結社會

甜蜜故事將長者心中念念不忘的味道，以傳統或創新的方式重新創作，將傳統中式菜餚以法式方法處理，曾推出軟食月餅和臘腸味馬卡龍等特色美食。甜蜜故事更開辦工場專為研發更多適合長者進食並色香味俱全的軟餐食品及食譜，令長者都可享受原汁原味的美食，重燃飲食的樂趣。

民以食為天，美食可以喚起一個人生活中美好的記憶，也可以聯繫不同的人，以及不同的世代。創辦人鄭翠碧相信食物不僅可以豐富人的味蕾，更可以連結社會，特別是長者。「其實長者有很多飲食願望，就算是患病或者獨居，他們還是可以再次與社會連結，也希望社會不同的階層、家庭或企業都可以藉着一同用餐，聆聽長者的故事，一起回味記憶中的味道。」



■ 美味當前，長者食得開心滿足。

攝於疫情前