

正。中醫師使用正骨治療，為傷者將脫位關節扶
資料圖片



以下患者應避免接受正骨治療

- 患有各種急、慢性傳染病。
- 患有各種感染性化膿性疾病和結核性關節炎。
- 診斷不明確的急性脊柱損傷或伴有脊髓症狀患者，有可能加劇脊髓損傷。
- 有各種惡性腫瘤、潰瘍、燒傷、燙傷及皮膚病的患者。
- 患有胃、十二指腸等急性穿孔和各種出血性疾病，或服用血液稀釋藥物治療者。
- 患有嚴重的心腦血管疾病。
- 醉酒者、嚴重的精神病患者。
- 行經期間、懷孕婦女。
- 年老體弱、不宜重手法刺激者。
- 極度疲勞和空腹飢餓的患者。
- 中風患者、關節炎患者、骨質疏鬆症病患、正服用血液稀釋藥物患者。
- 所有脊柱疾病，並且對於嚴重的脊柱側彎、脊髓型頸椎病、椎管狹窄症、腰椎滑脫症等疾病患者。

體驗正骨 宜先了解

正骨是什麼？

正骨泛指中醫師利用推、拽、按、捺等手法治療骨折、脫臼等疾病。正骨，為專科名，是診治損傷的專科，也是古代醫學十三科之一，亦有稱為傷科或骨傷科的。

正骨可以令骨頭復位？

正骨復位是一種中醫療法，正骨復位通過專業的手法調整骨骼的位置，恢復骨骼的正常狀態，以改善相關症狀。它可以調整骨骼的錯位、糾正關節紊亂、改善骨骼的穩定性，從而緩解疼痛和恢復功能。

可以治療什麼疾病？

- 肌腱損傷：部分肌腱斷裂者可使用適當的手法理筋，將斷裂的組織撫順理直，再加以固定，可減輕疼痛並有利於斷端生長癒合。若肌肉、肌腱、韌帶完全破裂者則須手術縫合才能重建。
- 肌腱滑脫：在疼痛部位能觸摸到條索樣隆起，伴有嚴重障礙關節活動，若治療失當，可發展成肌腱炎，產生黏連，故應及早施用手法，使其回到正常生理位置。
- 各種關節的脫位、半脫位：在正骨後根據不同情況配合固定、敷藥、服藥等治療以加速恢復。
- 新傷骨折：主要是閉合性骨折。

【拆解迷思】

一定要「啪啪」聲？

近年在網上出現了不少正骨過程影片，會看到由中醫或正骨師進行「lock頸」、扭腰等手法。影片片段中傳出此起彼落的「啪」聲，客人亦感覺很享受此過程，而且正骨又俗稱「啪骨」，令部分人誤以為愈多「啪」聲愈有效。其實，之所以會出現「啪」的聲響是因為正骨復位時，關節有機會形成負壓，導致關節液中的氣體爆破。然而，實際上不是每個人都會出現此情況，所以不應盲目追求聲響。

非合資格正骨治療後果

若經非合資格正骨治療人士進行正骨，用錯力度或對病史未有全面認識即强行整復，可造成椎間盤突出症、馬尾症候群、中風，以及椎動脈剝離等嚴重後遺症。



■ 合資格中醫師的正骨手法強調標準輕快。
資料圖片

常見問題

1. 前傾、O形腿、駝背等可透過正骨治療嗎？

久坐辦公室、缺乏運動、使用錯誤重訓方法、產後腹部肌力未回復、長期姿勢不正確、腹部肌力不足、肌肉過度伸展或過度緊繃，都可導致骨盆前傾。正骨是針對骨骼、關節位移的治療。配合推拿放鬆緊張肌肉，透過了解發病原因、排除內科疾病引起的骨骼問題，長期治療是可以改善骨盆前傾、O形腿和駝背的症狀。

2. 正骨後為什麼會感到酸脹、疲累？

部分人正骨後會感到酸脹、疲累1至3天，小部分人會持續3至7天。建議正骨後休息2天。至於正骨後酸脹、疲累的程度與正骨前的關節錯位程度成正比。正骨前關節錯位愈嚴重，正骨後的酸脹、疲累愈明顯。隨着治療次數增加，關節錯位程度減少，正骨後的酸脹、疲累感會逐次遞減。

3. 要治多久才會好？

因人、因症狀持續時間、因病情嚴重程度而異，一般而言：

- 患者醫從性愈高、紀律愈好，愈快治好。
- 症狀持續時間愈短，愈快治好。
- 病情愈輕，愈快治好。
- 年齡愈小，愈快治好。

■ 正骨治療需要經專業的註冊中醫師進行。
資料圖片

