

慎防不良姿勢損脊椎

近年，香港政府一直倡導市民要養成運動的習慣，以保持身體健康。但香港生活節奏急促，是「都市病」的高發地區，而脊椎疾病就屬於都市常見病之一。今期主題，我們邀請脊醫王漢榮為讀者講解脊椎的重要性。

大公報記者 湯艾加 文/圖



▲脊醫王漢榮示範正確的頸椎位置（右圖），耳珠、肩膀、盆骨位應成一線；左圖為錯誤示範

脊椎是維持人體活動的最重要部位。脊椎內部有主要的神經線，傳遞腦部信息以控制肢體的活動。而脊椎受損將會帶來不可以預估的後果，而治療過程視嚴重情況而定，快慢不一，但不能一概而論。脊骨錯位則不需長時間治療，患者只要在日常生活中注意姿勢，就能減低患上脊骨錯位的機會。

很多人以為痛症及麻痺是因為骨刺產生，但其實是因為脊骨錯位而引起的痛症例如手痛、麻痺的機會大很多。很多人對此都有誤解，當有以上徵狀出現時，應盡快找醫生或脊醫檢查。

掌管人的肢體活動

我們常在新聞中看到一些交通意外中的駕駛者或乘客，因車禍導致半身乃至全身癱瘓，當中大多因脊椎受傷引致；脊椎致癱的個案中，最為人熟知的是前中國隊體操運動員桑蘭在訓練時受傷，因頸椎骨折導致胸部以下高位截癱。

人的脊椎，自出生後至十六、十七歲左右，視乎性別、各人身體狀況而生長完成。而人的骨質密度大多到二十五至三十歲達到峰值，大約到四十歲左右便會逐步流失。對於嬰幼兒的脊椎保護，在他們每一個成長階段的過程裏，應順其自然生長規律，不可過急鍛煉嬰兒坐立、行走等，因操之過急會影響脊椎的後期生長。為了保護脊椎的健康，除了日常生活中需要注意保持正確的姿勢外，還需加強運動；而在長期維持一種姿勢後，應做一些簡單的放鬆活動，以及每三十分鐘注意調整姿勢。

日常生活中，大多數人都離不開電

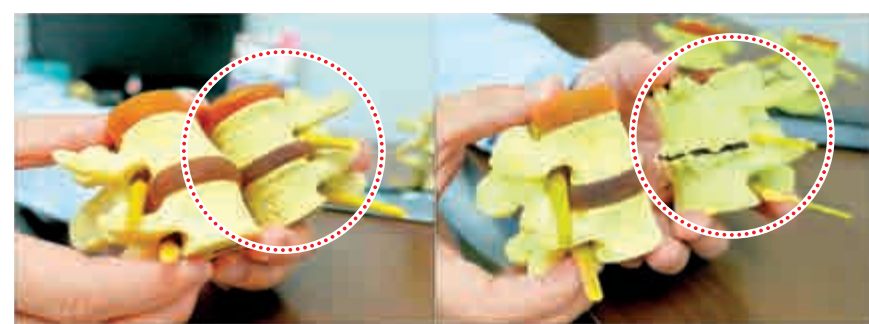
腦以及手提電話等，長期維持不良的閱讀姿勢，會增加脊椎的壓力，引起肩頸膊痛。正確的頸椎位置，從側面看，上半身耳珠、肩膀、盆骨位應成一線。

運動有利脊椎健康

大家在新聞中時有見到，有人因運動而使脊椎受傷的例子，王漢榮說：「一般來說，因運動而令脊椎損傷的機會大大不及因運動不足造成的損傷，但骨質疏鬆者要小心，運動過於劇烈有可能會導致骨裂等情況出現。」同時，他表示：「每天運動是必須的，如每天至少行走一萬步，這是一天的基礎運動量。」在多項運動中，游泳是對脊椎最佳的運動，同時亦會增加自身的肺活量。但王漢榮提醒：「游泳對骨質疏鬆者並不是最好的，最好應多增加負重類的運動例如步行，以增加脊椎附近肌肉群的強度，從而保護疏鬆的骨骼。」

長期坐姿不正確，易導致腰背勞損，大多會引起脊骨錯位以及腰間盤突出，產生痛症，影響人們的日常活動。若產生此類情況，患者須先由醫生或脊醫診斷，且患者在日常生活中也要注意姿勢。

脊椎疾病除腰間盤突出外，另一種被人熟知的脊椎疾病是骨刺。對於骨刺，大多數人存在誤解，以為非常可怕。王漢榮解釋：「骨刺又名骨質增生，隨着年齡的增長，很多人都會產生骨刺。一般來說，骨刺並不會引發痛症，但需注意的是當骨刺壓迫到附近神經線，才有痛症產生，從而影響日常的活動，這種情況下，患者就需接受治療。」



▲左邊正常健康的腰椎骨密度高且軟組織豐盈，圍着的為腰間盤突出情況

生死之間

杏林細語

>>> 大公報記者 陳惠芳

香港沒有安樂死，但苟延殘喘的生命，又有意義嗎？

訪問了已婚的C女士，她媽媽已九十歲了。媽媽一直與未婚的長女一起住。早幾年她媽媽健康日差，同住女兒一早為母親準備早餐和午餐，收工趕回家買菜弄晚飯，終日勞碌奔波，她承受壓力愈來愈大，雖然她還有兩個妹妹，可是她們各有家庭，有時想分擔姐姐工作，亦無能為力。母親已行動不便，由初時可以自己去洗手間，到後來失禁，吃的分量也日漸減少，終日睡在床上。直至有一次，她向家人表示

決定送媽媽入老人院，其他兄弟和妹妹都默然不語，他們既不可減輕姐姐的工作，又可以做到什麼？C女士家有傭人，惜家有四口，已沒地方安排給媽媽住了。C女士本想提議兄弟姐妹合資請一個傭人照顧媽媽，惟是各有各的負擔，如果她自己一力承擔傭人開支，恐怕長此下去自己負擔很大。最終結果，大家接受其姐意見，送媽媽入老人院。

C女士說：「我媽媽很好，我們怎安排，她一句說話都沒有，只有點頭。媽媽入了老人院後，身體反而差了，更因醫生確

診她有子宮癌，需接受化療。一家人見到媽媽身體這般弱，還可承受化療嗎？但醫生說如不化療，她會繼續吐血，且癌細胞恐有擴散危險，令她痛楚。最終我們接受醫生建議。我們問媽媽肯化療嗎？她只是點頭。化療後媽媽身體更弱，吃得越少，每次探她，她從無怨過一聲，問她如何，她只是點頭。媽媽終於完成化療，卻已變成骨瘦如柴。姐姐每日放工去老人院餵她吃東西，並花了很多心機弄食物給媽媽，惟是媽媽吃得不多，而且每次要餵上一小時，姐姐有時忍不住發脾氣，媽媽依然沒

出聲。假日接她回家住，她很開心，即使吃得也很少，表情卻大不相同，當假日過後送她回老人院，便跟她說：「我們送你回老人院。」她木無表情地點頭。媽媽的無言，令我更心痛，恨自己無能力請傭人照顧她。近幾個月，媽媽在醫院、老人院進進出出，一時發燒，一時小便帶血，由於媽媽躺床太久，她臀部對上背部位置的皮膚又紅又發炎，我想是褥瘡吧！我見到不禁流淚，可是媽媽就是一滴眼淚也沒有流過。她在醫院或老人院也好，一直都是安安靜靜，不如其他婆婆大吵大鬧。我

很佩服媽媽，她好堅強，從不想我們擔心以及成為子女的負累。惟是媽媽生命如此下去，又有什麼意思？我和媽媽都是信奉基督，有一次跟媽媽說如果你覺得辛苦，你就早返家，我不想你再受肉體上的痛苦。媽媽聞言沒說話，還是一貫的安靜。」

C女士說，她已有心理準備媽媽隨時返家，但這天何時來臨？這才是對媽媽及家人的一種折磨。

C女士說時遠望天空，記者看着其表情亦無語，只知生命長短不由我們控制，老來健康也不由人，生命有時真的很無奈。

頸椎放鬆動作



示範圖一

保持胸部挺直，雙肩放鬆，低頭，用手把頭部向下緩慢拉，保持十五秒，然後慢慢抬頭。動作重複四次。

保持胸部挺直，雙肩放鬆，頭部向左側傾，左手把頭部向左緩慢拉伸，保持十五秒，然後慢慢恢復。左右交替，每個動作重複四次。

示範圖二



腰椎放鬆動作



示範圖三

在瑜伽墊上，雙膝跪地，雙掌着地，抬頭望向前方，右手與左腿慢慢抬起，直至手一手臂一脊椎一腿維持一條直線，保持十五秒，後慢慢恢復雙膝跪地，雙掌着地，抬頭望向前方的姿勢，然後替換成左手右腿鍛煉。此動作每一邊重複四次。

平躺於瑜伽墊上，雙膝彎曲雙腳着地，雙臂緊貼瑜伽墊，腰部緩緩抬起，使背部一腿部一瑜伽墊形成三角形，保持十五秒，後慢慢放鬆恢復。動作重複四次。

示範圖四



示範圖五

平躺於瑜伽墊上，左腿抬起屈膝，雙手抱膝，把膝部盡量拉近軀體，保持十五秒，後慢慢恢復平躺姿勢，換右腿重複同樣動作。動作重複四次。



掃描QR Code
上大公網瀏覽
更多健康資訊