

## 脊醫：

## 多數病人被痛症纏繞

香港執業脊醫協會主席、脊骨神經科醫生朱君璞(圖)表示，長期保持一個姿勢，日積月累且不注重運動，會引起不同的脊椎問題。據不完全統計，目前香港20至40歲女性群體中，有十分之一的人患有輕度脊椎問題，以脊椎側彎為主，這是常見的都市病之一，單一的工作性質和動作習慣，以及侷促的住宅活動空間，高科技的發展令人常看手機、平板電腦，都會引起這個問題。

然而，目前主動求診脊醫的患者，大部分因為已出現一段時間的痛症才求診。不同個體對於脊椎的關注區別很大，有人只希望解除痛症，但因為脊椎本身已有問題，不進行矯正，痛症只會短暫舒緩；部分患者的期待是矯正已變形的脊椎，依照患者脊椎變形的程度、年紀等因素，需時約9個月至3年甚至更長；有一部分人十分關注自身健康，為退休階段提前做好預防，哪怕本身脊

椎未出現問題，仍會定期覆查。

朱醫生表示：「脊椎健康需要長期的關注與保護，脊椎出現問題的機率會隨年齡而增加，但不是必然，這與個人是否有保持運動的習慣，密切相關。」他以牙齒比喻脊椎：「刷牙是為了防止蛀牙，但是不能治療蛀牙。脊椎健康也是如此，通過運動可以防止出現脊椎問題，但是並不能治療已出現問題的脊柱，積極配合治療是必須的。」他續說，求醫的同時，日常的拉伸運動也可以放鬆肌肉，減緩因長期固定姿勢帶來的痛症。

他又直言，目前香港註冊的脊醫人數僅200多人，但香港有一半人口存在不同程度的脊椎問題，隨着人均壽命增加，患者群體也會不斷增加，因此培養重視脊椎健康的群體，十分重要。



脊椎是支撐人體進行不同動作的重要器官，位於背側的支撐性中軸骨骼。脊椎有頸、胸、腰、骶4個生理性彎曲，具有彈性，一般情況下，人們完成不同動作後直立時，脊椎會恢復正常狀態，但當直立時發現這些生理性彎曲消失，或出現其他狀況的彎曲，意味着脊椎可能已出現病變。

大公報記者  
湯艾加

# 脊椎病變 應彎不彎

## 中醫：

## 別忽視小朋友寒背

俗語有云：「病向淺中醫」。醫生建議市民通過定期體檢，在病情出現徵兆的初期開始關注，並配合治療，脊椎健康也是如此。脊椎問題猶如糖尿病、高血壓等，是一種長期病症，並隨年紀增長，發病率亦有所增加。倘出現問題，需要做長期治療的準備。在脊椎治療方面，中醫加西醫的治療模式開始興起。

註冊中醫蔡承憲(圖)表示，在東西方醫學理論中，中醫骨傷科的治療理論與西醫的脊醫治療理論最為相近，可以互相結合。通過西醫的治療方式，如放射學檢測，結合中醫的針灸、中藥，可以幫助患者提高治療的成效。因為長期的低頭書寫，從小開始接觸電子產品成為低頭族，以及長期不恰當的生活姿勢，青少年出現脊椎側彎的狀況越來越常見。據不完全統計，有十分之一的學童(10至17歲)存在不同程度的脊椎側彎問題。一般來說，正在發育的兒童及青少年最容易出現脊椎側彎，惡化的速度也比其他年齡段來得快，而女生更比



▲兒童及青少年容易出現脊椎側彎

男生高出5倍。

脊椎側彎對青少年的危害是影響骨骼發展，嚴重的脊椎側彎甚至可影響心肺功能，由於初期的脊椎側彎症狀不明顯，大部分人不會有太大的不適如腰痛、外觀不佳，因此容易忽略，至長大後加上日常坐立姿勢不正確和長時間工作等，使腰痛的情況變得更嚴重。蔡醫師呼籲家長不要忽略年幼子女的「寒背」問題，不要待脊骨出現嚴重偏差時才求診。

即使經常運動的人群，也有可能存在脊椎側彎的問題，如羽毛球、網球、高爾夫球等運動，大多需要單側身發力。建議大家增加全身運動如游泳、瑜伽等，有利於改善及預防脊椎側彎的問題。



掃描二維碼，上  
大公網瀏覽更多  
健康資訊



▲不少人有肩膊痠痛的問題，可能與脊椎有關

## 脊椎健康操



**姿勢：**手掌相扣置於後枕位置，頭往後望  
**注意：**拉伸胸部肌肉，肩部保持放鬆  
**特點：**站姿、坐姿均可，緩解長時間低頭的肩頸痠痛



**姿勢：**雙手舉高與身體成平面，向後拉伸擴胸  
**注意：**肩、頸部肌肉放鬆，用胸肌的力量  
**特點：**站姿、坐姿均可，緩解長時間低頭的肩頸痠痛



**姿勢：**右手貼左側耳部，向右前方拉雙側伸斜方肌  
**注意：**依靠手部力量自然下垂輔助拉伸；完成右手後做左手  
**特點：**站姿、坐姿均可，緩解長時間低頭的肩頸痠痛



**姿勢：**左手肘內扣右手手臂，向左後方拉伸  
**注意：**上身放鬆，保持上身正坐，僅拉伸右手臂；完成一側後做另一側  
**特點：**緩解久坐的肩部僵硬



**姿勢：**左腳放在右腳膝部，盡量使右腳與左腳互成90度，上身自然前傾  
**注意：**保持呼吸，腹部輕微收腹用力幫助上身盡量伸展；完成一側後做另一側  
**特點：**坐姿。拉伸臀大肌，舒緩坐骨神經



**姿勢：**身體成「大」和「1」字交替進行  
**注意：**動作不必過快，保持呼吸平緩  
**特點：**鍛煉肩部與下背部肌肉



**姿勢：**上身前傾，右手臂彎曲，左腳抬起，右手肘觸左膝  
**注意：**保持上身放鬆，單腳站穩，身體保持平穩；完成右手左腳後做左手右腳  
**特點：**鍛煉腹部核心肌肉，放鬆背部肌肉

註：每個動作保持10秒，做10組，約需半小時

## 前彎測試法

### 脊椎自測



▲正常脊椎(左)與脊椎側彎

### 測試前

●觀察身體外觀是否有頭部傾斜、高低肩、肋骨突出、肋骨變形、骨盆高低差等症狀

### 測試姿勢

●雙手合攏前伸，慢慢向前彎腰身體曲躬90度，上半身放鬆，保持膝蓋伸直、雙手合攏、頭部自然下垂

### 判斷標準

●從背後觀察受測者的背部，若出現兩側高低不一，則懷疑胸段脊椎側彎；繼續彎腰，若呈現兩側高低差異，就表示有腰段脊椎側彎

### 後續跟進

●目測出現脊椎側彎症狀，可做X光檢查，以便得知側彎的角度並規劃後續治療

註：寬鬆的衣物會出現遮蔽障礙，最好在家穿著貼身衣服，由家人幫忙觀察。父母可通過此方法關注子女的脊椎健康。

## 智能背心助矯正脊椎側彎

### 理大開發

青少年原發性脊椎側彎是最常見的三維脊柱變形疾病，香港理工大學為早期患者設計了一件生物反饋智能背心。理大紡織及服裝學系副教授葉曉雲介紹說，脊椎側彎常呈現「S」或「C」形，智能背心配備了多個傳感器，以監察使用者的姿勢、檢查訓練進度和進行分析，為患者提供背部肌肉及個人化姿勢訓練，以矯正脊椎側彎。

葉曉雲進一步解釋，原發性脊椎側彎在青少年的發育時期出現率高，及早防治有助減緩他們成年後有可能出現的一系列相關痛症，如腰背痠痛、高低肩等問題。目前他們正為該背心進行測試，選取了近200名學生，年齡由

10至14歲。根據生物反饋智能背心臨床試驗初步結果，所有參加者通過每周两次的反覆訓練，經30次的訓練後，數據顯示參加者背部肌電圖的平衡均獲得改善，而大多數參加者的脊椎側彎未見加劇。智能背心讓患者主動地改善運動協調，在日常生活中保持良好的姿勢，從而控制脊椎側彎



▲理大紡織及服裝學系副教授葉曉雲

▲生物反饋智能背心



▲理大紡織及服裝學系副教授葉曉雲

▲生物反饋智能背心

### 智能背心獎項

- 第45屆瑞士日內瓦國際發明展——評判特別嘉許金獎(2017年3月)
- 羅馬尼亞創新科技協會特別獎(2017年3月)

### 杏林細語

新型冠狀病毒肺炎重症患者即使康復後，大多留下後遺症，肺纖維化就是最常見的一種。對此，中醫有何診療方案？註冊中醫師陳飛松受訪時表示，對於大多數輕症的新冠肺炎患者來說，一般不會有後遺症。但少數重症或極重症的患者可能有肺纖維化或肺實變的後遺症。

疫情之下，中醫的應對方法主要有幾方面：一是提高免疫功能，減少肺部感染機會；二是控制肺部炎症，減少纖維化的發生；三是改善臨床症狀，提高生活品質；四是減輕患者心理負擔，增強抗病信

心。中醫治療注重扶正和祛邪，扶正就是扶助正氣，增強機體的抗病能力，預防再次感染，常用的中藥如人參、黃芪、黨參等可補益肺脾之氣，活用玉屏風散以預防感冒；祛邪是消除炎症，改善體內環境，抑制或延緩肺纖維化的進展，常用雙黃連、連花清瘟等。

西醫有肺部復康治療，中醫有何強化肺部功能的運動？陳醫師稱強化肺功能的運動，因人而異。對於沒有肺纖維化的康復者而言，跑步、游泳、快走等運動可以增強肺功能。但如果有肺纖維化或肺實變，就可以通過輕微活動，如慢走、太極、八段錦含吐納練習等，來逐步增強肺功能。大部分的康復者通過中醫藥調理和運動鍛煉，都可以復康。存在肺纖維化的康復者，要特別注意提高自身免疫抗病能力，盡可能避免因呼吸道感染而導致肺纖維化

加重。當年「沙士」患者有骨枯的後遺症，這次新冠肺炎疫情又如何？陳醫師認為新冠肺炎的後遺症和「沙士」類似，輕症者幾乎沒有後遺症；有基本和免疫功能異常者，會出現重症感染，留下肺纖維化或肺實變等後遺症。他又說，防控傳染病主要是控制傳染源、切斷傳播途徑和提高人群免疫力。

大公報記者 陳惠芳

