

## 傳媒報導

日期：2017年9月

資料來源：資本壹週 - 醫學百科 - P.75 標題：紓緩坐骨神經痛



呂日康

賽馬會流金匯一級物理治療師

## 紓緩坐骨神經痛


**正** 確來說，坐骨神經痛不是一個病，它是一種症狀；情況有點像發燒，發燒也是一種症狀，

不能說是病。引致發燒這症狀可以是流感、肺炎、甚至乎非典等。那麼引起坐骨神經痛症狀到底又是甚麼原因呢？坐骨神經是一束大小和尾指粗度相近的神經線，由第4、5腰神經與第1至第3薦神經匯合組成，經過臀部、大腿後側、小腿後側，連結腳底的組織。只要是神經線牽涉的範圍出現症狀，例如下肢針刺疼痛、麻痺、知覺遲鈍、或乏力等，都可以叫做坐骨神經痛。骨折、腰椎退化、骨刺和椎間盤脫出等都是臨床上常見引起坐骨神經痛的成因。

此外，臀部有一組深層的肌肉，叫梨狀肌，當它處於緊張狀態時，亦會壓迫神經線，造成坐骨神經痛的症狀。治療坐骨神經痛的時候，必須找出問題真正的根源，才能對症下藥。例如源自肌肉緊張的坐骨神經痛，物理治療師只要在那些繃緊的肌肉下一些功夫，例如使用干擾波電療、熱敷、或進行伸展治療、手法治療等，讓肌肉張力回復正常，下肢麻痺情

況便會逐漸改善；有些情況則是神經線受到骨刺嚴重壓迫，醫生需要進行手術把骨刺移除，問題才會得到解決。

很多患者會問，到底腰痛或坐骨神經痛可否百分百康復呢？老實說，很多坐骨神經痛患者都能夠「斷尾」，但當然也有些是例外。不能完全康復的病人，各有原因：有些是因為身體結構已經出現不能逆轉的轉變，例如一些軟組織已纖維化而失去彈性，又或神經線因長時間受壓已受損等，這些患者即使動手術也不能完全康復；有些患者受傷後肌肉出現萎縮，肌肉力量不足以承擔身體重量，加上姿勢不良的壞習慣，又或經常彎腰搬運重物等，於是傷患久不久便會發作。

其實這類病人，只要多注意日常姿勢，並按醫生或物理治療師的指示勤加鍛練，讓相關肌肉力量回復正常水平，即使傷患未能完全「斷尾」，發作的次數也定必大大減低。賽馬會流金匯提供一站式身心健康管理及支援服務，當中亦提供個別物理治療服務，詳情致電3763 1000。 

正確來說，坐骨神經痛不是一個病，它是一種症狀；情況有點像發燒，發燒也是一種症狀，不能說是病，引致發燒這症狀可以是流感、肺炎、甚至乎非典等。那麼引起坐骨神經痛症狀到底又是甚麼原因呢？坐骨神經是一束大小和尾指粗度相近的神經線，由第四、五腰神經與第一至第三薦神經匯合組成，經過臀部、大腿後側、小腿後側，連結腳底的組織。只要是神經線牽涉的範圍出現症狀，例如下肢針刺疼痛、麻痺、知覺遲鈍、或乏力等，都可以叫做坐骨神經痛，骨折、腰椎退化、骨刺和椎間盤脫出等都是臨床上常見引起坐骨神經痛的成因。

此外，臀部有一組深層的肌肉，叫梨狀肌，當它緊張不放鬆的時候，亦會壓迫神經線，造成坐骨神經痛的症狀。治療坐骨神經痛的時候，必須要找出問題真正的根源，才能對症下藥。例如源自肌肉緊張的坐骨神經痛，物理治療師只要在那些繃緊的肌肉下一些功夫，例如使用干擾波電療、熱敷、或進行伸展治療、手法治療等，讓肌肉張力回復正常，下肢麻痺情況便會逐漸改善；有些情況神經線受到骨刺嚴重壓迫，醫生需要進行手術把骨刺移除，問題才會得到解決。

很多患者問，到底腰痛或坐骨神經痛可不可以百分百康復呢？老實說，很多坐骨神經痛患者都能夠「斷尾」，但當然也有些是例外。不能完全康復的病人，各有原因：有些是身體結構已經出現不能逆轉的轉變，例如一些軟組織已纖維化而失去彈性，又或神經線因長時間受壓已受損等，這些患者即使動手術也不能完全康復；有些患者受傷後肌肉出現萎縮，肌肉力量不足以承擔身體重量，加上姿勢不良的壞習慣，又或經常彎腰搬運重物等，於是傷患久不久便會發作。

其實這類病人，只要多注意日常姿勢，並按醫生或物理治療師的指示勤加鍛練，讓相關肌肉力量回復正常水平，即使傷患未能完全「斷尾」，發作的次數也定必大大減低。賽馬會流金匯提供一站式身心健康管理及支援服務，當中亦提供個別物理治療服務，詳情致電 3763 1000。