

傳媒報導

日期：2016年9月8日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：舒緩坐骨神經痛

參考網址：[請按此](#)

安康晚年 王兆君

舒緩坐骨神經痛

坐骨神經是下肢一條極大的神經，由第四、第五腰神經與前三條薦神經匯合後，經過臀部、大腿後側，連結到膝關節。相信不少人曾經聽過「坐骨神經痛」這個名稱，在醫學上，坐骨神經痛只是一種病徵，是指臀部、背部、腿部的劇烈疼痛症候群。患者除了有突發或持續的腰痛外，痛楚或麻痺通常是由臀部伸延到大腿後部或膝部以下；而當患者坐下、咳嗽、打噴嚏的時候，痛楚感會加劇。患上坐骨神經痛的原因有許多，例如日常的姿勢不良、經常久坐久站、長時間搬運重物；而肥胖或平常沒做運動習慣亦會導致其腰椎的肌肉耐力不足；如需

長期服用類固醇藥物或有吸煙喝酒習慣者亦較易患上骨質疏鬆症，影响脊椎承重的能力。

當腰背或大腿後部的肌肉狀態不良時，便會出現肌肉痛點，引發出相關的反射痛區。一些病因如椎間盤突出、腰椎骨刺或腰椎滑脫的病症等會令腰椎的坐骨神經線受刺激或壓迫時，可導致腰腿乏力麻痺，讓人無法站立。「椎間盤」是位於兩脊椎體間一個軟而有彈性的小圓盤，功能為吸收脊椎於活動時所受的震力，當椎間盤長期受壓突出，便可以壓迫神經。

因此，建議大家平日應多留意自己的姿勢、好好管理體重及工作時要保護腰脊，在家

可多做些腰背保健運動。舒緩腰椎的家居運動可在軟墊上進行，每個動作各做10次。

1. 平躺，頭部緊貼軟墊，雙膝彎曲，雙手抱雙膝下方，輕輕屈腿靠近，後腰背有伸展感覺，維持20秒後放開，恢復平躺姿勢。

2. 平躺，雙手打開平放，維持頭部與上身不動，雙腳併攏，膝蓋彎曲往腹部後往左側躺，保持20秒恢復平躺姿勢5至10秒再換邊。

3. 伏臥，雙手肘彎曲貼地，提單腿抬高往上，注意膝蓋勿彎曲，維持20秒，休息5至10秒再換腳。

坐骨神經痛只是一個綜合症狀，要視乎引致的成因才能定出正確的治療方案。如患有長期腰背痛者，便應盡早請教專業的醫療人員。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療

坐骨神經是下肢一條極大的神經，由第四、第五腰神經，與前三條薦神經，匯合後經過臀部、大腿後側，連結到膝關節。相信不少人曾經聽過「坐骨神經痛」這個名稱，在醫學上，坐骨神經痛只是一種病徵，是指臀部、背部、腿部的劇烈疼痛症候群。患者除了有突發或持續的腰痛外，痛楚或麻痺通常是由臀部伸延到大腿後部或膝部以下；而當患者坐下、咳嗽、打噴嚏的時候，痛楚感會加劇。患上坐骨神經痛的原因有許多，例如日常的姿勢不良、經常久坐久站、長時間搬運重物；而肥胖或平常沒做運動習慣亦會導致其腰椎的肌肉耐力不足；如需長期服用類固醇藥物或有吸煙喝酒習慣亦較易患上骨質疏鬆症，影响脊椎承重的能力。

當腰背或大腿後部的肌肉狀態不良時，便會出現肌肉痛點，引發出相關的反射痛區。一些病因如椎間盤突出、腰椎骨刺或腰椎滑脫的病症等會令腰椎的坐骨神經線受刺激或壓迫時，可導致腰腿乏力麻痺，往往讓人無法站立。「椎間盤」是位於兩脊椎體間的一個軟而有彈性的小圓盤，其功能為吸收脊椎於活動時所受的震力，但當椎間盤長期受壓突出，便可以壓迫神經。

因此，建議大家平日應多留意自己的姿勢、好好管理體重及工作時要保護腰脊，在家可多做一些腰背保健運動。舒緩腰椎的家居運動可在軟墊上進行，每個動作各做 10 次。

1：平躺，頭部緊貼軟墊，雙膝彎曲，雙手抱雙膝下方，輕輕屈腿靠近，後腰背有伸展感覺，維持 20 秒後放開，恢復平躺姿勢。

2：平躺，雙手打開平放，維持頭部與上身不動，將雙腳併攏、膝蓋彎曲往腹部後往左側躺，保持 20 秒，恢復平躺姿勢 5~10 秒再換邊。

3：伏臥，雙手肘彎曲貼地，提單腿抬高往上，注意膝蓋勿彎曲，維持 20 秒，休息 5~10 秒再換腳。

坐骨神經痛只是一個綜合症狀，要視乎引致的成因才能定出正確的治療方案。如患有長期腰痛者，便應儘早請教專業的醫療人員。

-- 完 --