

## 傳媒報導

日期：2014年6月26日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：治療痛症有良方

參考網址：請按此

安康晚年 林志堅 隔周四刊登

## 治療痛症有良方

運動扭傷、腰背痛及肩周炎都是常見痛症，除打針服藥外，物理治療亦有助患者恢復活動能力。大部份人士多到私家診所看醫生打針服藥，感到患處無痛或獲得暫時舒緩，便認為已痊癒。可是，舊患未能得到適當的治療及護理，不但要承受痛楚帶來的不便，而且會增加再受傷的可能性，患處傷上加傷，形成長期痛症，嚴重影響日常生活。

認識痛症有助如何對症下藥，一般的痛症可以分為急性和慢性兩種，急性通常是由於運動創傷、扭傷、過度勞損等引起，患處的表皮或關節會呈現紅腫和有發熱的感覺，這是源於身體對炎症的自然反應，稱為發炎期，按受傷的程度有所差異，一般會持續兩至三天。處理這類急症痛症的方法稱為RICE，即休息（Rest）、冰敷（Ice）、壓力襪（Compression）及抬高患處（Elevation）。RICE的目的是減輕炎症及它所帶來的痛楚，讓身體盡快復原。我們要留意，當患處處於急症發炎期時，切忌以熱敷作治療。這是由於急性痛症期的患處會較為紅腫，受傷部位的局部溫度也會稍為升高。若這時候加上熱敷，不但不能消炎，更會加劇患處的炎症。

受傷後，受傷部位會有持續性由數周至幾個月，甚至以年計的疼痛，這是慢性痛症。慢性痛症可由急性痛症演變而成，通常是由痛症誘發至身體組織性毛病，以慢性頸痛為例，常見原因是頸部長期處於不正確姿勢引致肌肉緊張，繃緊的肌肉沒得到合適的照料，連帶頸椎骨骼或神經線等組織也受損。這樣，除了頸部持續的疼痛外，也有可能引致手部麻痺或無力等併發症狀。針對慢性痛症，必須要找出引起疼痛的根源。我們需先看醫生作診斷，並以藥物先減輕痛楚，然後配合物理治療師的評估，視乎不同程度的痛症，以不同方式的治療，配以適當的運動，才能「治標也治本」的根治痛症。

除了個別物理治療服務外，賽馬會流金匯同時提供復康運動小組，有助提升創傷後的活動能力。歡迎瀏覽網頁 [www.jcch.org.hk](http://www.jcch.org.hk) 或致電 37631000 查詢。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師

運動扭傷、腰背痛及肩周炎等都是常見的痛症，除了打針服藥外，物理治療亦有助患者恢復活動能力。大部份人士多到私家診所看醫生打針服藥，感到患處無痛或獲得暫時的舒緩，便認為已痊癒。可是，舊患未能得到適當的治療及護理，不但要承受痛楚帶來的不便，而且會增加再受傷的可能性，患處傷上加傷，形成長期痛症，嚴重影響日常生活。

認識痛症有助如何對症下藥。一般的痛症，可以分為急性和慢性兩種。急性通常是由於運動創傷、扭傷、過度勞損等引起。患處的表皮或關節會呈現紅腫和有發熱的感覺。這是源於身體對炎症的自然反應，稱為發炎期，按受傷的程度有所差異，一般會持續兩至三天。處理這類急症痛症的方法稱為RICE，即休息（Rest）、冰敷（Ice）、壓力襪（Compression），及抬高患處（Elevation）。RICE的目的是減輕炎症及它所帶來的痛楚，讓身體盡快復原。我們要留意，當患處處於急症發炎期時，切忌以熱敷作治療。這是由於急性痛症期的患處會較為紅腫，受傷部位的局部溫度也會稍為升高。若這時候加上熱敷，不但不能消炎，更會加劇患處的炎症。

受傷後，受傷部位會有持續性的，由數周至幾個月，甚至以年計的疼痛，這便是慢性痛症。慢性痛症可由急性痛症演變而成，通常是由痛症誘發至身體的組織性毛病。以慢性頸痛為例，常見的原因是頸部長期處於不正確姿勢引致肌肉緊張，繃緊的肌肉沒得到合適的照料，連帶頸椎骨骼甚或神經線等組織也遭受損。這樣，除了頸部持續的疼痛外，也有可能引致手部麻痺或無力等併發症狀。針對慢性痛症，必須要找出引起疼痛的根源。我們需先看醫生作診斷，並以藥物先減輕痛楚，然後配合物理治療師的評估，視乎不同程度的痛症，以不同方式的治療，配以適當的運動，才能「治標也治本」的根治痛症。

除了個別物理治療服務外，賽馬會流金匯同時提供復康運動小組，有助提升創傷後的活動能力。歡迎瀏覽網頁 [www.jcch.org.hk](http://www.jcch.org.hk) 或致電 3763 1000 查詢。

-- 完 --