



產後不適——盆骨錯位衍生尾骨疼痛

34歲伍小姐今年5月中誕下嬰兒兩星期後，發現盆骨及尾骨不停地疼痛，坐下來的時候尾骨痛楚更是加劇，只在躺平時痛感才能稍微減退。

伍小姐是餵母乳的媽媽，婦科醫生給她止痛藥並告知不會影響餵哺母乳情況。可是服了藥及轉介物理治療三星期後未見改善，又擔心服用止痛藥會影響BB，唯有默默承受尾骨的疼痛，但過了四星期後尾骨疼痛不但沒有消失還慢慢伸展至臀部。病人7月來見筆者，經檢查後發現伍小姐尾骨可能因生育時用力過度引致尾骨韌帶受損發炎，及因懷孕後韌帶放鬆令盆骨產生錯位以致腰部肌肉過緊，經幾次盆骨矯正及尾骨治療後情況獲完全改善。

尾骨痛症以女性居多

尾骨位於脊椎骨最尾端的位置，所以稱之為尾骨。尾骨是由三至五節的椎骨所組成，它的形狀似三角形，尖的一端朝向下。 (見圖一) 尾骨由一些韌帶將它連在骶骨的尾部，當我們走路或彎腰時尾骨的活動幅度不大，但坐下時尾骨便會向內被推動22度左右，所以坐的姿勢往往會影響尾骨受壓的程度。

尾骨痛症 (Coccyalgia) 一般常發生在意外受傷、跌倒後、孕婦生產後或重複性尾骨勞損後。患者通常以女性居多，

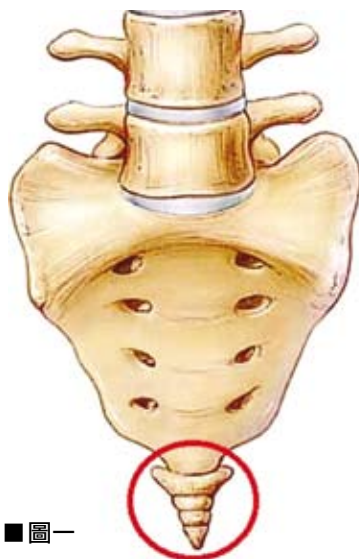
可能是因為女性的盆骨構造獨特，尾骨弧度向外的緣故。又因女性懷孕後盤骨韌帶比較鬆弛，尾骨在生產時容易被推出錯位引致痛症。尾骨比較長及向前傾者，懷孕後出現尾骨疼痛的可能性也相對較高。

臨床症狀及治療

患者的尾骨通常在坐着或久坐後感覺疼痛，疼痛程度視乎座椅的軟硬度或維持坐姿的時間。患者會感覺尾骨有刺痛感且周圍非常敏感，用手指輕輕按尾骨時便覺得十分刺痛，有時痛楚甚至伸延到腿部。(見圖二) 部分人在排便或月經來潮時尾骨特別疼痛，這種情況

下如果患者坐下時常朝向尾骨不痛的一方施力，很快就會因為盆骨壓住神經，致使背部及腳部痛楚麻痺，且不適會一天比一天更甚。

正常的尾骨是輕微向前彎的，但當跌倒受傷或孕婦因生產導致尾骨錯位，都會令周圍的軟組織及韌帶拉緊而造成痛楚。從X光上可看到尾骨錯位的情況，可能是向前傾，或向左或向右偏的錯位。當脊醫詳細檢查後便會知道尾骨錯位的程度及傷患的位置。脊醫會利用電療、超音波及激光來舒緩軟組織發炎及止痛，再利用一種特別的儀器 (Activator) 來糾正尾骨錯位，因為這時尾骨位置向內移，不能單用手矯正，之後再用手矯正錯位盆骨。患者一般接受10次治療後已有明顯進展，大大減輕坐着時尾骨及盆骨的痛楚。



■圖一



■圖二

(本文照片由王鳳恩脊醫提供)

*如對脊骨神經科有任何查詢，請瀏覽www.drbackpain.com.hk / www.drmatthewong.com 或致電2804 6813。