



COX[®] 椎間盤減壓治療 紓緩椎間盤突出不適

如果你是手機低頭一族，加上工作需要長時間坐着或站立，又或是經常要搬運重物、爬高爬低，請當心！長期姿勢不良加上肌肉勞損，很容易引致脊椎毛病，常見如腰椎或頸椎椎間盤突出。椎間盤突出處理不善可謂後患無窮，絕不容輕視。

人體脊椎神經分佈複雜

人體脊椎主要由頸椎、胸椎、腰椎、底骨和俗稱尾龍骨的尾骨組成，共有33節。除第一、二節脊骨外，每節脊骨之間還有一塊軟骨，稱為椎間盤。椎間盤的外層為纖維組織，內層則是椎間盤髓核，具有避震、吸收人體活動時脊椎所承受的壓力及維持脊椎正常擺動的功用。

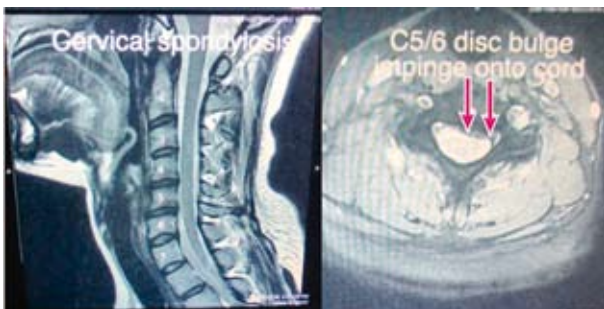
隨着年齡增長，椎間盤內的髓核開始脫水和變質，纖維環亦出現退化，令椎間盤的吸壓和避震能力大降。倘若此時我們仍不自覺地做出錯誤姿勢，脊椎和肌肉持續勞損難免令椎間盤突出有機可乘。視乎突出的椎間盤壓着神經線的位置，患者會出現肌肉拉扯、疼痛、麻痺痛或針刺痛等症狀，而整條脊椎中尤以弧度聚焦點，即腰椎第五節與底骨第一節（L5-S1）、腰椎第四節與第五節（L4-5）、腰椎第三節與第四節（L3-4）或頸椎第五與第六節（C5-6）的椎間盤突出最常見。腰椎椎間盤突出會

造成足部反射痛；頸椎椎間盤突出則影響患者的肩、背及手部，患者的症狀和痛楚程度因受壓神經線的範圍而出現差異。

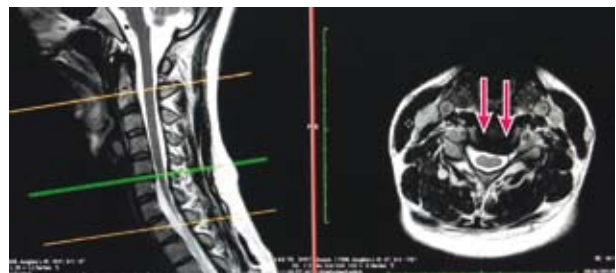
坊間有很多治療椎間盤突出的非手術保守性方法，要了解其治療的效果及進度，可以接受磁力共振檢測比對治療前後的分別，這不但可令患者知道相關治療有否幫助及效果，亦可以比較治療的進度。

Cox[®] Technic 椎間盤 脊骨神經減壓治療法

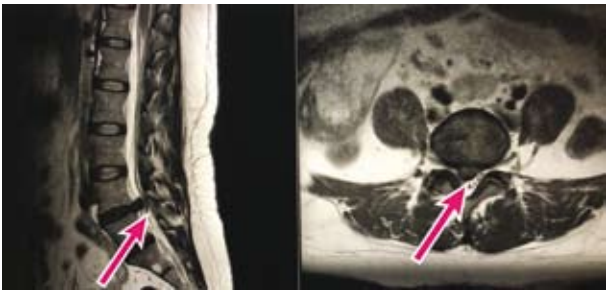
椎間盤突出非一朝一夕造成。要令突出的椎間盤復元需要一段長時間，故治療時間約三至六個月不等，患者宜抱持耐性及合理期望。進行COX[®]椎間盤減壓治療（COX[®] Decompression Technic）前，會跟患者訂下短期和長遠目標，短期目標以三至四星期大約九至十五次治療為限，希望達到



圖一：接受COX[®]椎間盤減壓治療前的頸椎情況。



圖二：接受COX[®]椎間盤減壓治療三個月後的頸椎情況，從中可見到箭嘴處所指的神經線受壓程度減小。



圖三：接受COX[®]椎間盤減壓治療前，腰椎第四、五節椎間盤突出的情況。

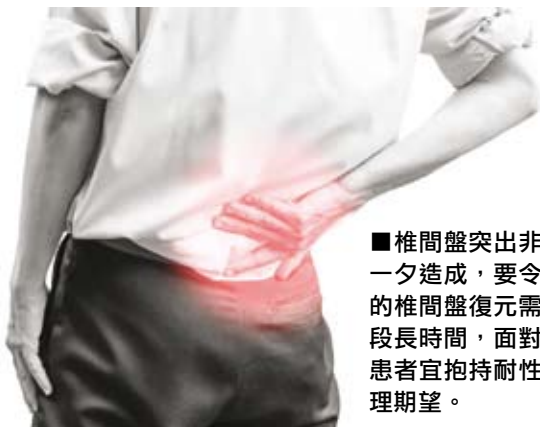
30至50%的進展，當中包括減輕痺痛情況和增加活動能力。至於長遠目標，治療三至四個月後會重複以磁力共振來檢測椎間盤突出的進度。接受COX[®]椎間盤減壓治療時必須經過三個治療階段：

第一階段：急性發炎期

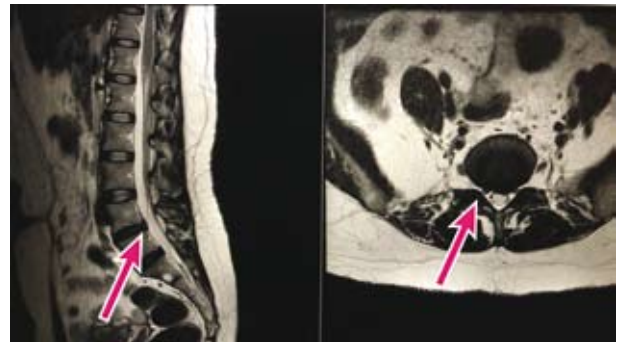
椎間盤受傷後的二至七天，椎間盤周邊的組織會有發炎的症狀。這是人體一個正常的自我修補功能，可以保護椎間盤。若患者能在椎間盤突出後的二至三日內接受COX[®]椎間盤減壓治療，效果可說非常顯著。

第二階段：修補期

在椎間盤突出後的三至十四個星期裏，軟組織周圍便會產生骨膠原以進行修補工作。椎間盤減壓治療能引導骨膠原排列分佈修補纖維環，令椎間盤恢復彈性。在營養補充方面，建議攝取水溶性膠原蛋白來增加身體內的氨基酸（甘氨酸Glycine及脯氨酸Proline），可促進椎間盤組織修補重建。



■椎間盤突出非一朝一夕造成，要令突出的椎間盤復元需要一段長時間，面對治療患者宜抱持耐性及合理期望。



圖四：接受COX[®]椎間盤減壓治療四個月後，腰椎第四、五節椎間盤縮回的情況。

第三階段：重整期

這階段從三星期至兩年不等。患者要重新學習正確姿勢，改善生活習慣及進行運動強化、鍛煉腰部，從而改善症狀。

維持正確姿勢及動作 避免椎間盤突出

以下是保護脊椎、避免損傷椎間盤的注意事項：

- (1) 不應彎腰拿物件，應屈膝蹲下。
- (2) 不應彎腰洗頭，應站立背向花灑。
- (3) 坐着時避免蹺腳。
- (4) 不應長時間坐着，儘量作小休。座椅背後應加一個承托腰部的腰背墊來減輕腰部壓力。
- (5) 儘量不要坐矮凳或地上。
- (6) 不要坐太軟的沙發。
- (7) 不可坐在床上，雙腳伸直看電視或看書。
- (8) 打噴嚏、咳嗽時會增加椎間盤內壓力，應儘量收緊腹部，雙手壓向腹位來減少震盪。
- (9) 如仰臥睡覺，可放一個枕頭在膝下；如側臥，可放一個枕頭在雙腿之間。
- (10) 起床時不可仰臥彈起，應轉側身體再慢慢起身，然後雙腿放下才站立。

(本文圖一至圖四，由王鳳恩脊醫提供)