



四招動作 助你改善椎間盤突出

如果你的工作需要長期坐着或站立，又或是需要搬運重物、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，而椎間盤突出正是其中一種常見情況。椎間盤突出處理不善可謂後患無窮，絕不容輕視。

脊椎神經分布複雜

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。每節脊骨之間有一神經孔，讓與腦部相連的中樞神經透出分叉神經連接身體各部分。例如頸椎神經會延伸到手部；胸椎神經連接內臟及腰椎神經，並經由坐骨神經一路延伸至足部，屬非常精密的設計。

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，內層則是軟骨髓核，具有避震、吸收人體活動時脊椎所承受的壓力，以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作出不

良姿勢，脊椎和肌肉持續勞損難免令椎間盤突出有機可乘。

勞損、姿勢不良 是脊椎大敵

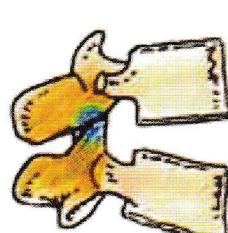
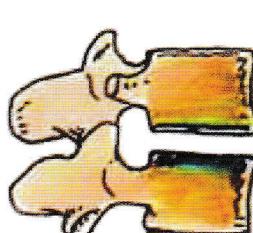
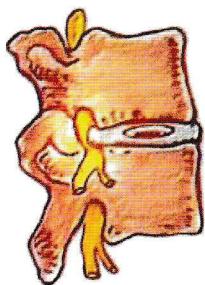
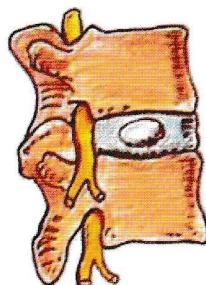
當脊椎肌肉不能承受身體活動時所產生的壓力，會直接增加軟骨承受的壓力，令其內壓增加，椎間盤便容易被擠出。運動創傷或意外也是常見導致椎間盤突出的原因，視乎突出軟骨所壓着的神經線位置，患者會出現肌肉拉扯、疼痛、麻痺痛或針刺痛等症狀，而整條脊椎中尤以弧度為聚焦點，即腰椎第五節與底骨第一節（L5-S1）、腰椎第四節與第五節（L4-5）、腰椎第三節與第四節（L3-4）或頸椎第五與第六節（C5-6）的軟骨突出最常見。腰椎椎間盤突出會造成腳部反射痛；頸椎椎間盤突

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存在差異。另外，椎間孔退化產生骨刺狀況也會影響患者症狀的嚴重程度。

椎間盤的代謝

椎間盤是沒有血管供應營養的，它有一套自然代謝的方法以保持軟骨健康。營養進入和廢物排出對椎間盤十分重要，如果兩者失衡便會產生營養不足或過多廢物積聚的問題，引致軟骨脫水、退化而撕裂。既然沒有血管，那麼營養是如何進入椎間盤的呢？營養必須經過「滲透」（Diffusion）的方式進入椎間盤，同樣亦需要利用「對流」（Convection）的方法將廢物排出。

當我們的軟骨在無重狀態下會產生滲透效果，例如把身體平



■左圖為健康的椎間盤；右圖顯示椎間盤退化、變薄，椎間距離變窄，椎間盤突出壓向脊骨神經。

■「對流」的方法就是把廢物排出，先把脊椎挺直，再把脊椎向後彎。

躺便是好方法，這個正常運作會在我們晚上睡覺時進行。至於對流，就是把脊椎向前彎，這會將軟骨內的液體推出，然後挺直脊椎，再把脊椎向後彎，這樣做可以將液體推進軟骨內，這些動作在日常間不妨勤加練習。

現代人不論坐着、站立或走路經常都姿勢錯誤，久而久之軟骨內的液體一點一點流失導致軟骨代謝失衡，腰痛、頸痛就來報到了。要有健康的軟骨，軟骨代謝必須正常，健康的代謝則需要正確的姿勢及強化軟骨的運動來維持。

改善椎間盤突出 動作四招

動作一

每天保持蹲姿數分鐘，可令脊椎孔空間打開，幫助椎間盤進行代謝。



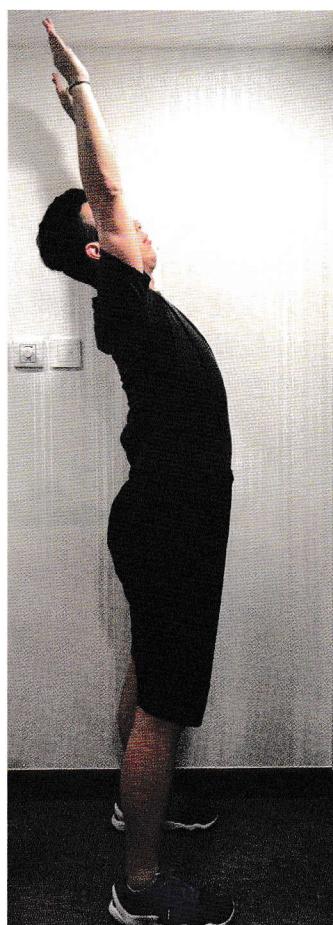
動作二

早上及晚上在床上可做數分鐘運動，將雙手握拳放在大腿上向前慢慢推，會感覺脊骨被推開、伸展。



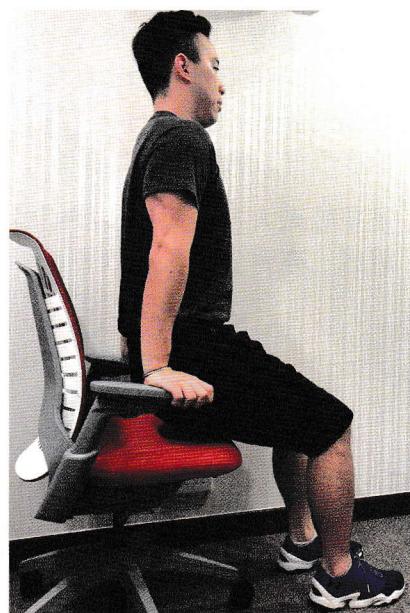
動作三

雙手儘量向上提高，腰椎微彎，維持6至10秒，每天重複多次。



動作四

若辦公室有附扶手的椅子（須確定扶手穩固），雙手握實扶手把身體升高，然後身體重心向下，維持6至10秒，每天重複多次。



(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.drmattywong.com
 或致電2804 6813。