

2024年11月15日



養和杏林手記

《投入參與潮流活動 慎防引致脊椎傷病》

撰文：胡永祥醫生



養和醫院

矯形及創傷外科部（骨科）主管

文章刊於 2024 年 11 月 15 日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

脊椎是人體重要結構之一，其主要功能包括支撐身體、控制活動功能和保護神經組織。脊椎出現問題，不單影響日常生活作息，嚴重更會令患者長期疼痛，甚至失去活動能力。

隨着時代變遷，當代時興活動和潮流文化均會有所變化，而這些社會潮流與脊椎病的發生有着緊密關聯。

古代人日出而作、日入而息，與現代人節奏急速和緊張生活狀態有所分別。工時長、許多工種需久坐使用電腦，加上公餘追劇或瀏覽手機，令許多都市人每天睡眠時間少於 8 小時，頸椎負荷過大，因而產生頸椎問題及肩膊上背的痛症；因此在現代社會，愈來愈多人因頸膊症狀尋求緩解方法。

新冠因素

此外，過去幾年全球新冠疫情對人們的生活方式構成影響。疫情時，大家開始流行在家工作，但家居工作桌未必符合人體工學設計，很多人便開始出現頸椎腰背勞損。頸部功能之一是承托頭部，身體不躺下，頸部肌肉自然無法休息；因此，睡眠與脊椎健康關係密切。長期使用手機，加上睡眠不足，疲勞的頸部肌肉缺乏肌力，會直接影響關節及其他肌肉，久而久之令頸脊勞損而出現發炎、骨刺等問題，形成惡性循環。

近年外國流行一個詞語：Tech Neck，指因使用手機或電腦而引致肩頸慢性疼痛、僵硬。有研究指出，每天平均使用手機多於 4 小時便容易出現頸部疼痛。所以，減少瀏覽手機及充足睡眠是保護脊椎的不二法門。

運動創傷

運動潮流隨時代轉變。隨着高爾夫球的興起，很多高球發燒友愛在練習場長時間練習揮桿，這些重複性動作可讓脊椎或附近肌肉產生勞損。近年在大學界十分流行的棍網球（Lacrosse），臨床上亦見受傷個案，有患者因着練習過度而扭傷腰椎。

此外，健身、瑜伽大行其道，在臨床上接觸過不少因健身或瑜伽運動而受傷的個案，以年輕至中年人為主，傷患最常見為椎間盤突出。椎間盤是每節椎骨之間的軟組織，它的外圍由堅韌的纖維環包覆着內裏如「啫喱狀」的髓核組織。一旦椎間盤纖維環破裂，令髓核組織突出，便有機會壓着附近神經線而引致腰背痛。健身運動涉及許多彎腰、負重動作，瑜伽亦有許多伸展動作，如果姿勢不當，偶一不慎便導致椎間盤受壓而使椎間盤突出。

另一類脊椎病患是椎弓板骨裂，常見於青少年。他們的骨骼尚在發育，所能承受的壓力有限，所以參與劇烈運動，或進行強度健身時較易受傷。雖然椎弓板骨裂不會影響青少年發育長高，亦未必會有疼痛等不適徵狀，但會成為舊患，令他們有機會在中年時提早出現腰背痛及脊椎滑脫等問題。

根據美國國家健康統計（National Health Statistics）一項有關運動與休閒活動引致受傷的全國普查，在 2011 至 2014 年間，每年平均有 860 萬宗運動受傷個案，受傷部位下肢佔最多（42%），其次為上肢（30.3%）。頭頸部位受傷比例為 16.4%，頭頸運動創傷屬嚴重個案，甚或可致癱瘓。雖然這項統計並非香港本土，也非近年的數據，但某程度反映運動創傷的個案數目相當高。

外遊陷阱

香港人不論男女老幼非常熱中外遊，疫情後往外地出差亦漸見復常，但別忽略受傷的可能。例如有時常出差人士為省時間而不把行李寄艙，每次把 8 公斤甚至更重的行李徒手放上機艙行李架，最終令腰部受傷。

很多人在旅途上希望盡興而歸，往往缺乏充足休息，結果在行程尾聲發生意外，譬如在身體太疲憊時滑雪，又或滑雪時太進取，嘗試挑戰難度或滑離滑雪區，結果跌傷需緊急治理。我曾遇過一位已八十多歲、患有骨質疏鬆的長者，因腰椎退化疼痛而求醫，本來經非手術治療後病情轉好，但一次外遊後腰痛惡化，磁力共振檢查發現其腰椎變得腫脹，最終要臥床及接受手術治療。長者希望保持活力，退休後有更多時間四處遊玩，然而外遊時必須量力而為，行程需安排充足的休息時間，減輕脊椎的勞損。

撰文：胡永祥醫生

養和醫院矯形及創傷外科部（骨科）主管