



18 | 健康

晴報

2012年5月29日 星期二

運動

肩頸背痛 搽油按摩延誤治療

港人通病

調查發現逾九成市民受肩頸背痛困擾，半數人認為病症嚴重影響工作及情緒，但近四成人選擇搽藥油、按摩或食止痛藥，只有15%曾經求醫。

記者：譚琦恩

香港全能運動學會早前以網上問卷訪問1532人，八成受訪者為21至50歲。與09年同類調查比較，有頸肩痛的比例由16.7%大幅上升至60.1%；腰背痛亦由19.9%升至54.5%。

學會榮譽醫學顧問及麻醉科專科醫生李靜芬表示，隨着智能產品普及，很多人的頭部動作變得單一，只有向下：「遇過最年輕病人只有八歲；她每

日倚在床邊上網四小時，終導致頸背痛。」

最年輕患者僅八歲

不過，僅少數人採取積極的治療方式如改善姿勢（18%）及諮詢西醫專業意見（15.1%）。李醫生指被動治療一般只能短暫地紓緩痛楚，更可能延遲治療，「若因肌肉纖維化，造成神經痛才求診，令治療難度大大增加。」

新聞通識

正確治療痛症需配合運動、物理治療、改善姿勢、服食止痛藥物及情緒管理。



新聞發佈會

簡易健背操

1. 頭部向上直至有緊繃感覺，維持5秒（其他方向：下、左、右、左上、右上、左下及右下）
2. 身體坐直向前，拉着椅背轉腰至有緊繃感覺，維持5秒
3. 由頭部至背部慢慢放鬆，至頭部將碰到大腿時雙手放鬆放於腳旁，最後慢慢回復坐直姿勢