

肌肉受壓增筋腱退化 宜多做鬆弛運動

低頭族

# 頸背痛延診 惡變神經痛

頸腰痛成都市病，用電腦時縮頸縮頭，或長期低頭睇手機，均加速肩頸退化和腰背痛。有人以按摩或浸溫泉紓緩痛楚，但專家指出，這些只是暫時措施，如未有及時處理痛楚，或令神經受損，演變成長期痛症，大腦不斷接收疼痛訊息，或「搭錯線」轉為神經痛，感到痲痛及針拮，令患者倍感煎熬。專家建議，受痛症影響的市民大眾及早求診，練習鬆弛運動，及補充適合營養，保護神經。



■使用電腦時坐姿不正，可致腰背痛。  
(資料圖片)



■經常低頭玩手机引致腰背痛，已成都市病。

五十歲的鄭先生任職廣告設計，長時間使用電腦，平日坐姿亦不正確，縮起頸背、頭伸向前，令頸部勞損。數年前他踏單車期間突感腰痛，其後惡化至手臂痲痺，令他深感困擾，「以為拉傷肌肉，用按摩膏紓緩，但都無改善，瞓覺又痲，瞓醒又痲，有時痛到朋友都唔想見」，求診後發現是頸椎間盤突出、肌肉纖維化。

香港疼痛學會主席李靜芬表示，長時間維持低頭姿勢，導致肩頸部位軟組織肌肉受壓過度而受損，加速筋腱退化，導致筋膜炎、筋腱鈣化等，「微狀好似橡筋變咗條繩，一都動就令關節磨關節，磨得耐就會生骨刺，刺激附近神經，引起疼痛。」

## 痛得耐「搭錯線」對痛更敏感

人體的痛楚機制像導電系統，處理不當會「漏電」和「搭錯線」。李靜芬指出，痛覺由神經末梢傳達到大腦，大腦採取行動，避免受傷。但若發炎等急性疼痛未及時處理，神經末梢就會「漏電」，衍生出多條末梢，更頻繁地發出疼痛訊息，令痛楚加劇，甚至沒有外來刺激，大腦仍接收到疼痛訊息，形成慢性疼痛。

李靜芬表示，神經發炎和受損會令身體感受疼痛的單元變得更敏感，一點刺激已可引發較大痛楚，「痛得耐，神經會搭錯線，對痛楚更敏感，感到被針拮和痲痛。」痲痺、針拮、炙熱及閃電痛，都是神經痛症

狀，影響患者健康和情緒。

## 糾正姿勢 多攝取維B雜

李靜芬指出，受損的神經應及早修復，延誤治療只會進一步惡化。神經受損初期，約一半神經元可再生，因此應及早求醫，糾正錯誤使用電腦或手機習慣，以免神經被壓傷。多練習「米字形」鬆弛運動，放鬆肌肉、增加肌肉柔韌度及筋腱彈性，亦要多做運動及攝取保護神經系統的維他命B雜，遠離疼痛。

■記者張汶樂



■李靜芬(右)表示，神經痛患者可練習「米字形」鬆弛運動，即抬頭、低頭、左右擰頭，及四個方向打斜伸展。(張汶樂攝)