

■李靜芬醫生(右)提醒,若出現頸
腰背神經痛徵狀,要謹記及早求醫,
配合改善姿態。旁為患者Sam。



廣告設計師擊退肌筋膜疼痛

【本報港聞部報道】從事廣告設計的鄭先生(Sam)今年50歲,他平日一天工作八小時都會對着電腦,難免受不良姿勢影響。而他亦熱愛越野單車運動,幾年前一次練習,通過障礙物時動作流暢度稍遜,令肩頸肌內繃緊,當時他不以為然,以為只是普通肌肉問題,自己塗按摩膏、貼藥貼了事。及後情況持續,他曾經找跌打師傅敷藥半個月,仍然沒有好轉。

痛楚影響情緒成煎熬

後來不只肩頸、腰背痛,手亦出現麻痺,始察覺似乎不是普通肌肉繃緊,轉而向醫生求診。經過磁力共振、X光等檢查後,發現頸部有椎間盤突出,壓到神經線,以致出現神經痛,手出現麻痺。當時醫生轉介鄭先生做物理治療,大約持續了四個月,情況雖然有些好轉,但痛楚仍然持續。

鄭先生的工作要對着電腦做設計,手麻痺自然影響工作;同時,痛楚更影響鄭先生的情緒,他變得不願外出,他坦言:「當時痛得任何時間也會留意痛的情況,睡醒第一件事便想,今天痛的情況如何,同時,由於擔心影響痛症,連最愛的運動也需要停頓,有九個月完全沒有運動,可說是煎熬。」

受神經痛困擾期間,為希望舒緩肩頸痛楚,鄭先生更換了七至八個枕頭,每逢有新枕頭推出便會嘗試,希望能減輕痛楚,可惜效果不彰。他表示,當時試了不同方法都根治不了,十分擔心到底是出了甚麼問題,何時才會康復。

康復後於單車賽奪冠

其後輾轉向李醫生求診,確診為肌筋膜疼痛症,壓到神經線,令神經敏感化而出現神經痛。當時獲安排器材治療、注射藥物放鬆肌肉、同時處方放鬆肌肉及神經痛藥物,以及維他命B雜以補充神經所需的營養,配合姿勢糾正、物理治療及適量運動。

經過兩三次治療後,情況很快便明顯好轉。現在已完全康復,不但可再次踏單車做運動,更在亞洲區的單車登山賽中獲得第一名。他表示自從可以再做運動,情緒也好轉很多。同時他表示受傷後,會特別留意在電腦前工作的姿勢,踩單車前都會做足熱身,之後也會做好舒緩動作,同時在過障礙物的時候,都會特別留意。