



利用「綜合功能恢復治療法」 有助治療長期腰背痛

相信有不少市民曾經出現腰背痛的問題，腰背痛雖然不算是大病，但它所帶來的疼痛卻難以根治，且會不定時復發，令患者感到困擾，影響日常生活。造成腰背痛的原因，包括椎間盤突出症、腰椎退化症(俗稱長骨刺)、坐骨神經痛、長期姿勢不良、以及肌肉用力不當等。若腰背痛的情況未能改善，約10%患者會演變成慢性腰背痛，且反覆發作。有鑑於此，香港大學李嘉誠醫學院矯形及創傷外科學系在1996年開始為長期腰背痛的患者進行「綜合功能恢復治療法」，以改善他們的腰背功能，提升生活質素。



撰文：
香港大學李嘉誠醫學院
矯形及創傷外科學系
名譽臨床醫學助理教授
郭厚仁醫生

港人患腰背痛的情況

據統計，本港約有57%的市民曾經出現嚴重的腰背痛，其中大部分患者的症狀可在6至12個星期內自然消失；但仍有10%的患者會於三個月後再次出現腰背痛，而當中3%更會不斷出現症狀。

此外，根據職業安全健康局的數字顯示，香港有10.2%的勞動人口曾在一年內因工作受傷而引致腰背痛。而香港大學李嘉誠醫學院的研究亦顯示，全港有10.8%的成年人受長期痛症的影響，其中11.1%有腰背痛的問題。這些研究均顯示不少港人患有腰背痛，且

情況嚴重。

保護脊椎的核心肌群

不少患者出現反覆發作的腰背痛，主要與體內核心肌群的功能有關。核心肌群主要負責保護脊椎，維持軀幹的穩定，從而減少椎間盤受到壓迫。由於它的功能特殊，所以也常被稱為「人體的天然鐵衣」。

當患者出現嚴重的腰背痛、椎間盤突出或坐骨神經痛等時，因腰背感到痛楚，而令這核心肌群不能正常運作。隨著時間消逝，不少患者以為腰背痛會慢慢消失，但研究發現這核心肌群不一定會自行回復正常，所以患



工作時，應避免長時間保持同一姿勢；而座位宜放置背墊，以保持脊骨健康，預防腰背痛。

(Getty Images)

者的症狀會反覆出現。此情況也由於患者的核心肌群沒有接受康復治療，令脊椎失去應有之保護，腰背痛因而會不斷復發。

長期腰背痛的成因

一般來說，長期腰背痛是指連續超過三個月的背痛，其成因眾多，當中包括椎間盤退化、坐骨神經痛、脊椎移位、椎管狹窄等。此外，心理因素亦會影響背痛的症狀。在診治長期腰背痛患者時，醫生會盡量找出腰背痛的原因。

可是，有一部分病人經過診斷後仍未能找出特定原因，這時候，傳統的藥物及物理治療也不能發揮其效用，而手術治療亦往往未能把腰背痛完全根治。因此，治療的目的除了控制痛楚外，也需注重多方面的肌肉、韌帶、肌腱等軟組織之訓練，從而提升患者的身體機能，使患者能重過正常生

活，回復工作能力，以改善生活質素。

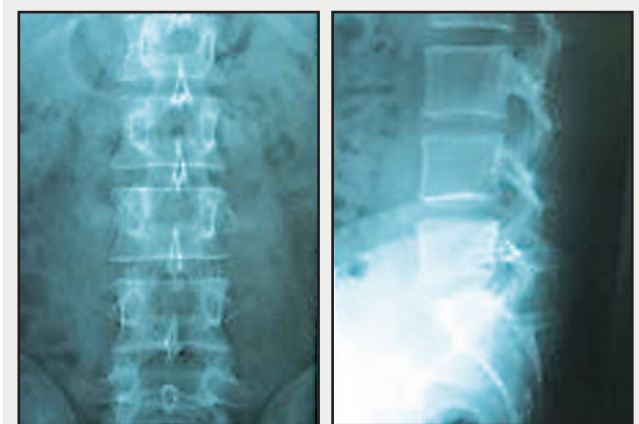
「綜合功能恢復治療法」

外國研究指出長期腰背痛患者的背部機能，會因為長期休息而引致「去適應作用」(Deconditioning)，更會出現惡性循環，令腰背痛的情況進一步加劇。因此，患者需要一種全面的復康計劃，以減少腰背痛所帶來的問題。

香港大學李嘉誠醫學院矯形及創傷外科學系脊柱測研中心，早於1996年開始為長期腰背痛而又失去工作能力的患者提供「綜合功能恢復治療法」。

該中心聯同瑪麗醫院、根德公爵兒童骨科醫院及麥理浩復康院，為病人設定一個為期12星期的復康計劃，主要針對患者的腰部、背部及其他身體部位的訓練，與工作上所需的動作，從而提升工作能力。

脊骨問題—椎間盤突出



左邊為正常脊骨，右邊可見椎間盤突出的問題。

治療期間，患者會接受物理治療師及職業治療師的專業評估；而心理治療師亦會針對患者的心理質素進行輔導。該計劃至今已為超過100名患者作出治療，結果顯示患者於治療後能持續改善腰背痛的情況，尤其以治療後6個月最為明顯。

接受治療後，患者的腰

背功能及背肌的持久力獲得改善，68%的患者可恢復工作能力，當中40%的患者更可返回工作崗位。

要減少腰背痛的出現，應以預防為主，包括良好的坐立姿勢、減少背負重物、減少腰椎所承受的壓力等，如此可減低肌肉、韌帶、肌腱等軟組織受傷的機會。

預防腰背痛：

- 避免長時間坐著，而座位宜放置背墊，並應使用高背的座椅，以支撐下背。
- 坐立的姿勢要端正
- 床褥不宜太軟，因為腰椎間會受壓迫，導致腰背痛的情況惡化。
- 活動時，傷害背部的動作應盡量避免。
- 轉身時，不要只轉移上半身，應以整個身體配合。
- 抬起重物時，雙腿應前後分開約45厘米，並屈膝蹲下，以保持背部平直，物品宜靠近身體，利用雙腿的力量站起來，將物品舉起。
- 不宜長時間維持同一個姿勢。
- 進行適量的運動，例如：游泳、步行、慢跑及肌肉鍛鍊等。
- 患背痛之病人應該定時進行一些指定之腰背運動，以保持脊椎健康。