



全面醫護綜合治療中心 Total HealthCare Health Centre

- 📍 中心地址：尖沙咀美麗華廣場A座9樓904室
- 📍 中心地址：大角咀港灣豪庭廣場地下G11B舖
- 🏠 **營業時間：**星期一至五 10:00 - 8:00
星期六 10:00 - 6:00
星期日及公眾假期 休息

歡迎瀏覽



聯絡我們

 **Whatsapp**
查詢及預約 **5951 6478**



全面醫護綜合治療中心
Total HealthCare Health Centre

痛症資料

椎間盤突出



頸椎間盤突出的成因

- 椎間盤連接椎體，使頸椎有不同角度的活動能力，同時也充當避震器的角色。
- 當長期姿勢不正確，使頸部長期處在緊繃狀態，便會引發頸椎退化性關節炎，頸椎椎間盤突出等問題。
- 曾經意外車禍受傷、高處跌落引起的傷害，導致頸脊髓受到椎間盤突出或骨刺的壓迫，便會引起更嚴重的問題。

症狀

- 1 脖子僵硬，左右活動都有困難，甚至覺得疼痛。
- 2 嚴重時痠痛範圍越來越大，從肩頸、上背一直延伸到肩胛骨內側，引致頭痛。
- 3 有些人也會甚至手掌麻痺無力或下肢僵硬，影響生活及工作。
- 4 手臂麻痛加劇、無力、下肢僵硬、協調障礙。

治療方法

必須要放鬆肩頸緊繃的肌筋膜，例如使用熱療、電療及頸椎牽引等，配合頸部活動、肌力及穩定協調度訓練。平日生活配合改良坐姿、改變睡姿、避免久坐久站。

腰椎間盤突出的成因

脊椎骨由堅固的椎骨組成，椎骨之間則以柔軟而有彈性的椎間盤和小關節等軟組織相隔，其外層被堅韌的纖維環保護。

椎間盤的功能是承擔上、下椎骨之間的壓力，讓之間保持一定的距離，如彈簧一樣提供彈性，有吸收震盪的作用，令我們可靈活活運，減輕震盪對身體的傷害。當椎間盤開始退化或意外受傷，椎間盤的纖維環就容易出現破裂，髓核組織會從破裂處突出，壓住脊椎神經。

症狀

- 1 當腰椎間盤向後或向外側突出，則可能壓迫到坐骨神經而引發坐骨神經痛，疼痛會由臀部傳到大腿後方、再延續到小腿、腳掌麻痺、刺痛。
- 2 咳嗽、打噴嚏、長時間站立或做一些特定動作，可能會連續或間歇發生腰背位置、臀部及/或髖關節疼痛。
- 3 腳掌或腳趾無力，當患者走路時可能會有一拐一拐的情況，這狀況輕微到連患者自己都未能注意到，需要有經驗的醫生細心檢查才可發現。

治療方法

腰椎間盤突出未必一定要進行手術，可先嘗試非手術性的治療，如症狀無法改善，才建議進行手術。

採用藥物、休息是緩解急性腰椎間盤突出症引起的疼痛的最簡單的方法。如持續未能改善，患者可進行「非入侵性治療」- 重點是提高背部和核心肌肉的力量、柔韌性和耐力。使用特別的椎間盤減壓床或手法有助加速椎間盤自我修復。