



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

腰背痛



腰背痛的成因

急性腰背痛主要是因為肌肉、韌帶、關節等處的損傷引起，有可能是身體激烈運動後出現的生理反應；亦可能是肥胖、壓力大、患有骨質疏鬆症、脊椎滑脫等。一個突如其來的動作已令背肌負荷過重，肌肉也可能來不及正確地收縮去保護脊椎，以致肌肉和韌帶過度伸展或撕裂；嚴重者會令腰背位置的椎間盤突出。

慢性腰背痛多半與椎間盤有關(長期姿勢欠佳)、腰椎退化、附近的神經根受到壓迫導致，才會持久地疼痛。

症狀

- 1 腰、腿肌肉酸痛、腰部僵硬、活動幅度減少。
- 2 坐骨神經痛，刺痛感或從大腿向下蔓延到腳部。
- 3 彎腰活動範圍減少，彎腰拿起物件時更會疼痛。
- 4 不能長久時間坐。
- 5 咳嗽及打噴嚏會出現陣痛。
- 6 腰部神經線受壓，腳神經反射減弱外，腳部肌肉更會乏力、知覺減少或麻痺。



治療方法

對於不同的疼痛感的部位，都需要對應進行治療，主要治療方法包括脊醫治療、物理治療、職業治療。

脊醫矯正治療可改善脊骨結構，預防及診斷神經及肌肉骨架系統所引致的痛症和功能障礙。可有助擺脫痛症的惡性循環，配合拉腰牽引可減低腰部神經受壓。

