



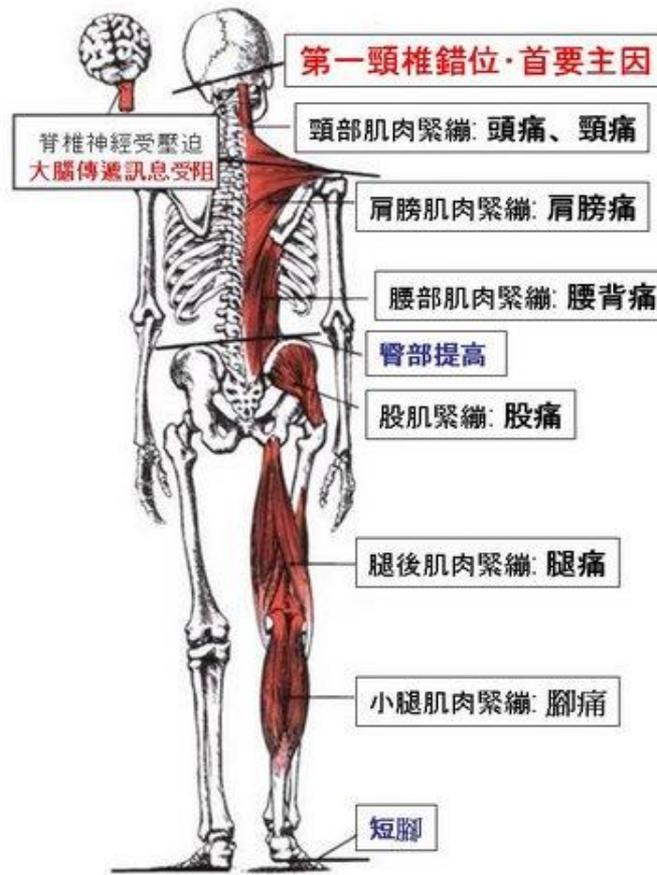
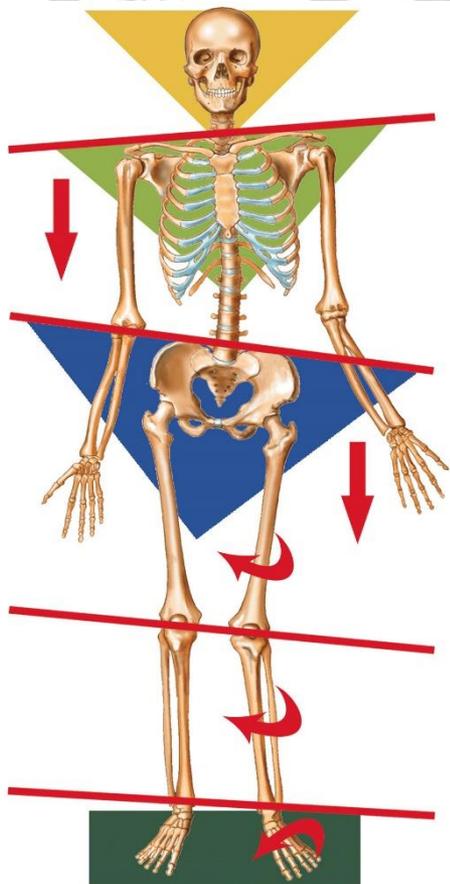
淺談「脊柱相關疾病」

金陵中醫藥針灸治療中心
陳新發 中醫師

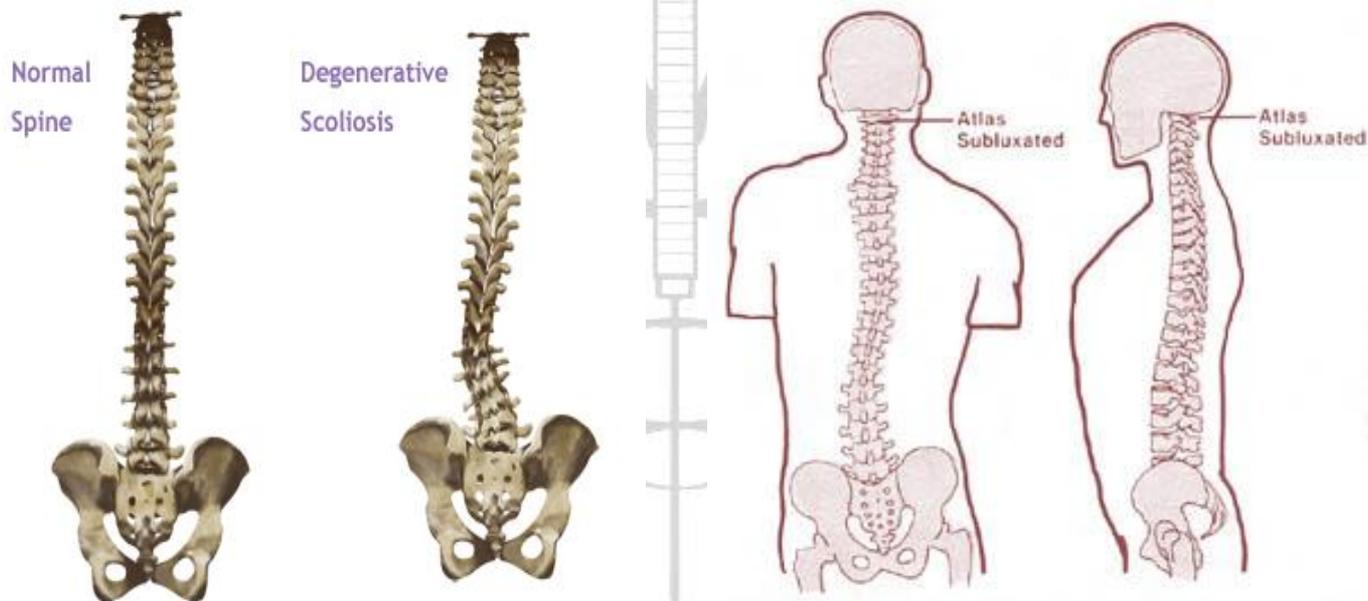
JL Acupuncture & TCM Centre

CHAN Sun Fat Chinese Medicine Practitioner

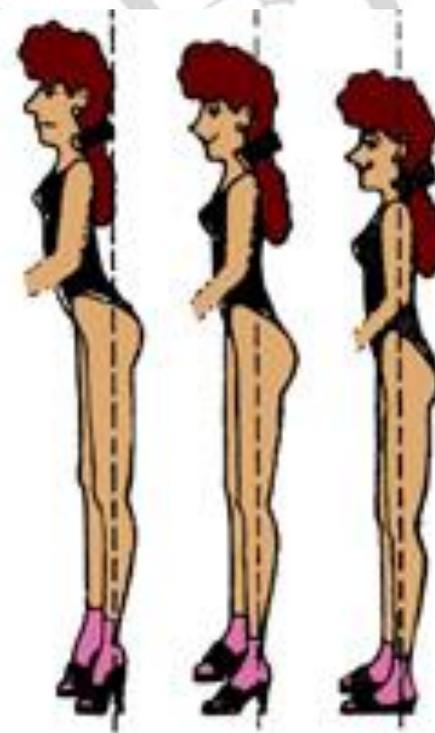
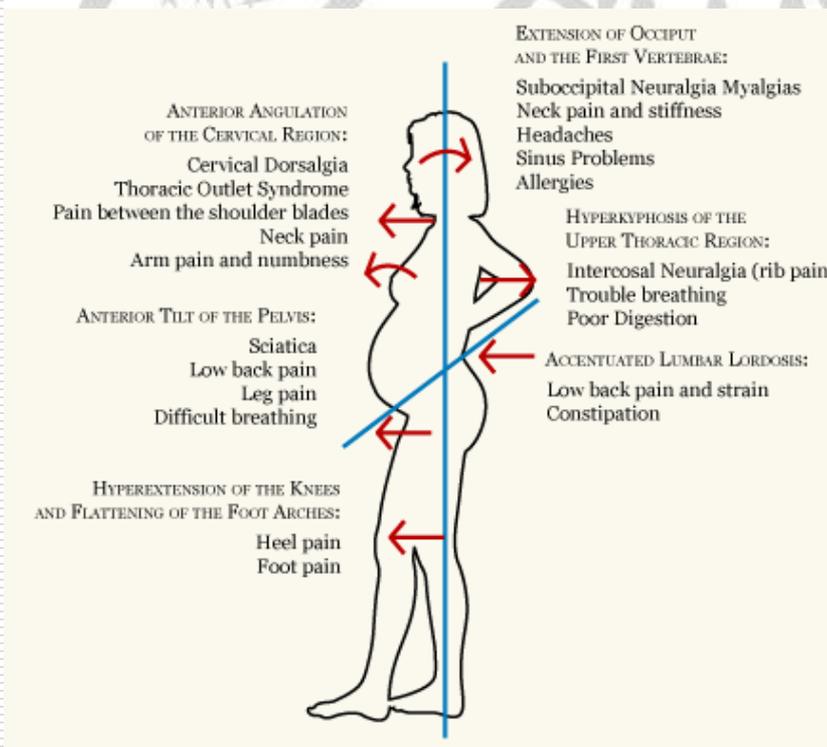
脊柱相關疾病【一】



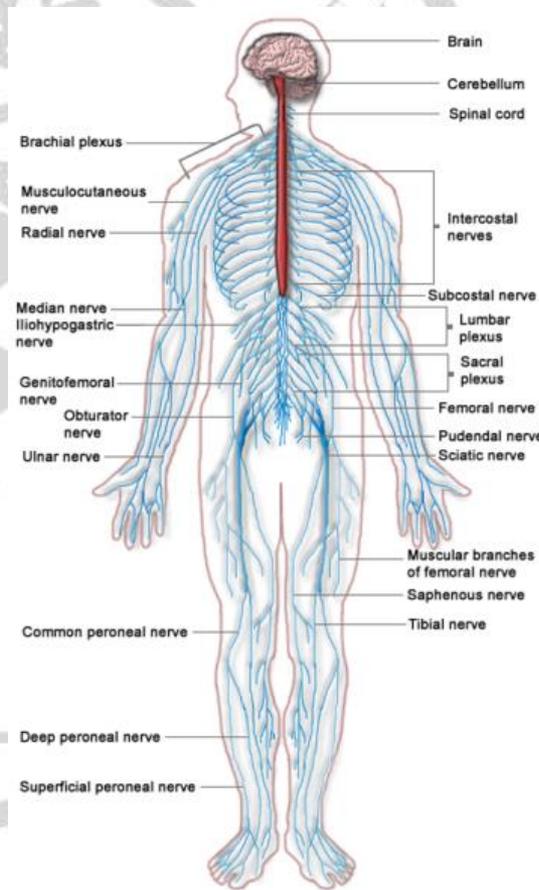
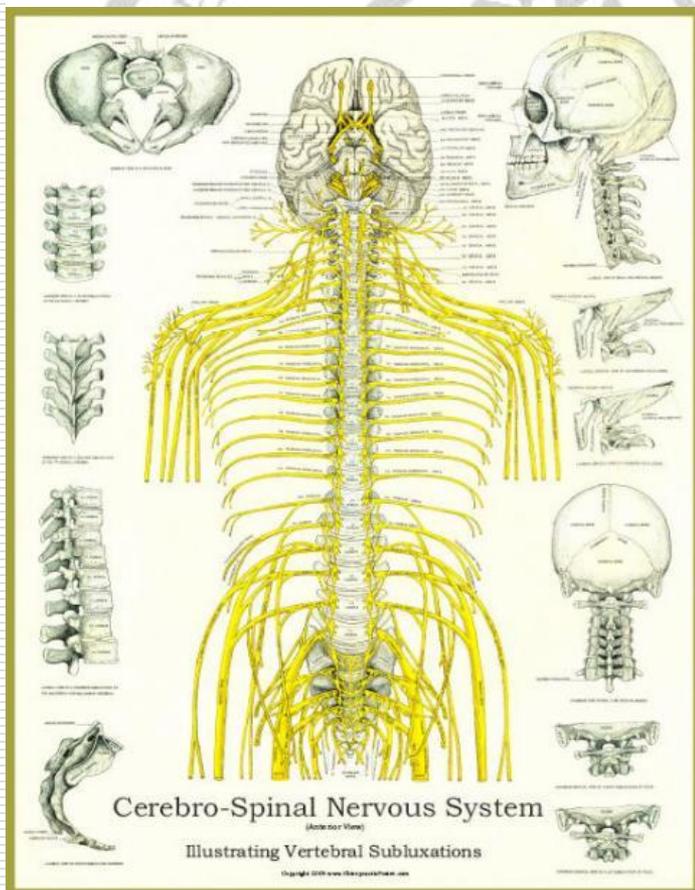
脊柱相關疾病【二】



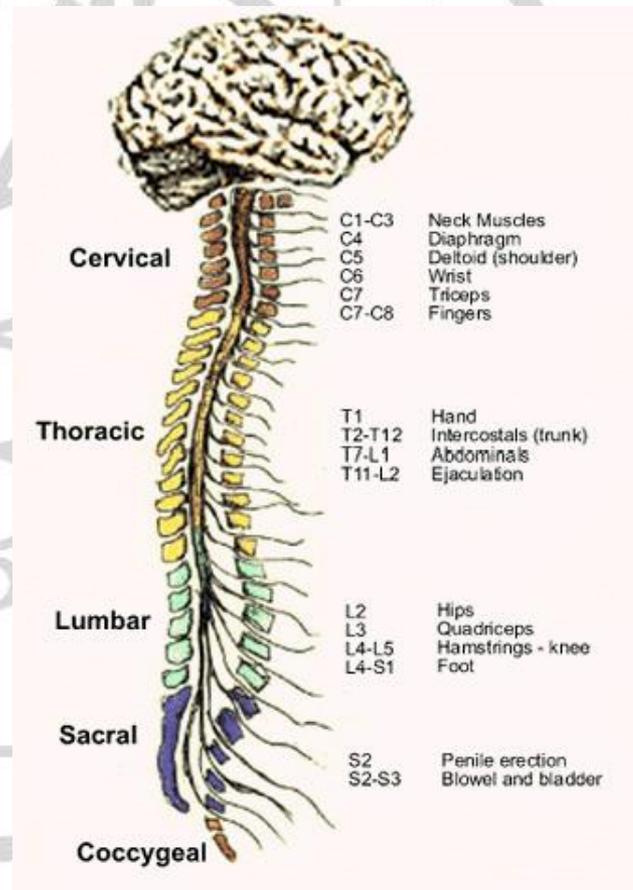
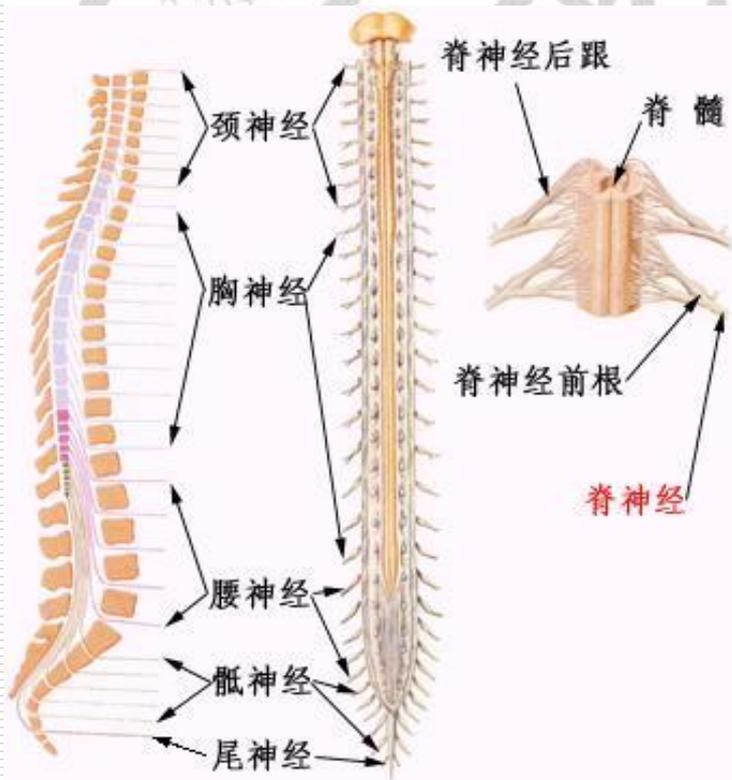
脊柱相關疾病【三】



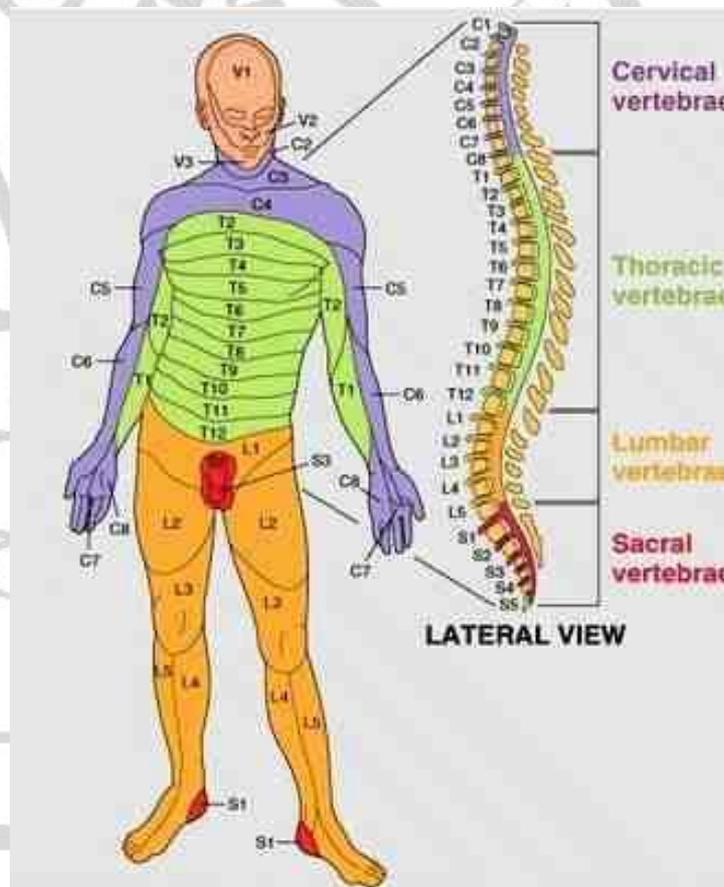
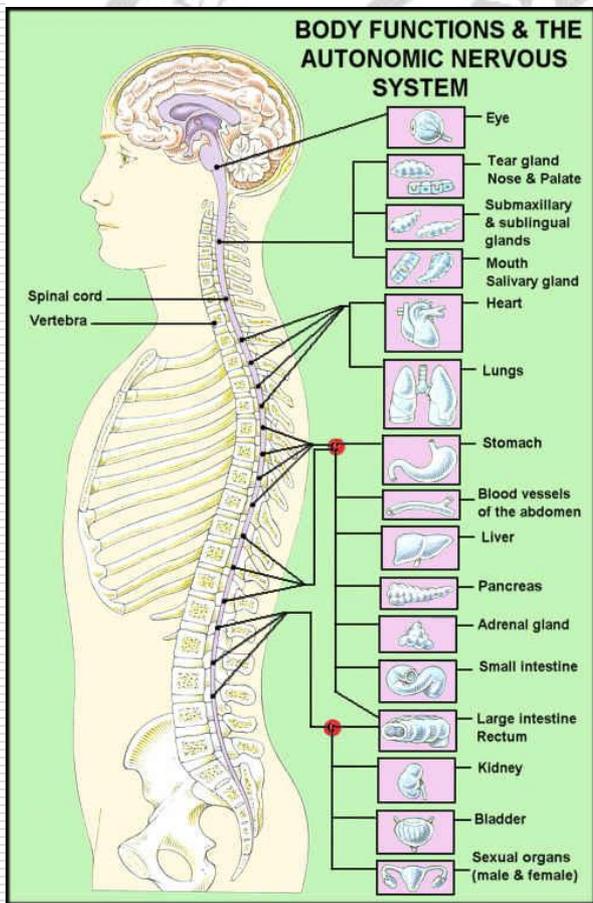
脊柱相關疾病【四】



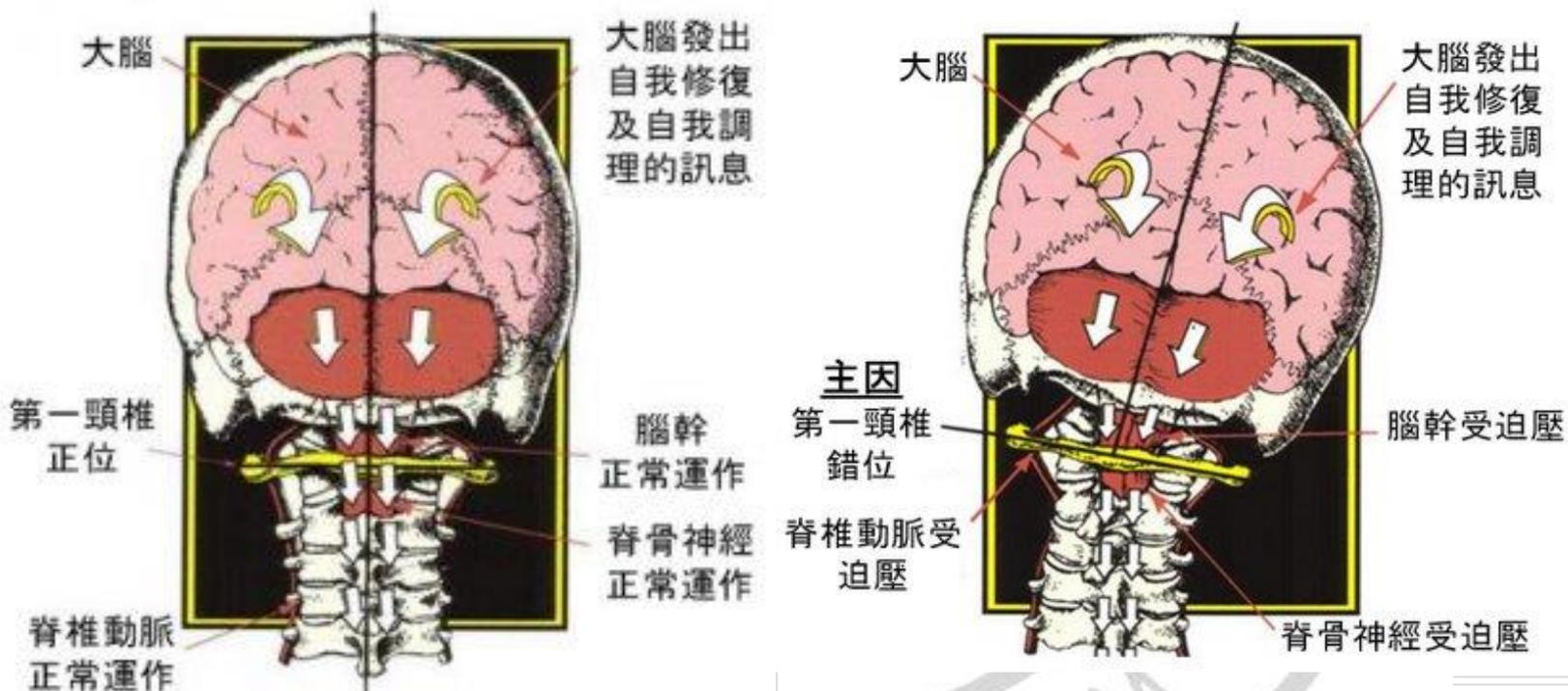
脊柱相關疾病【五】



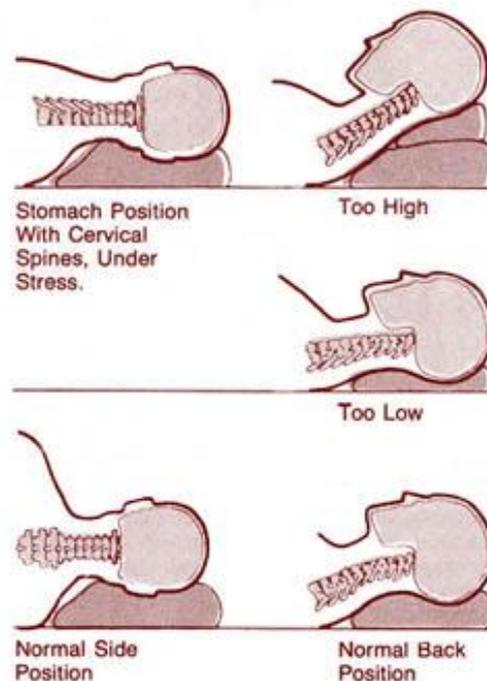
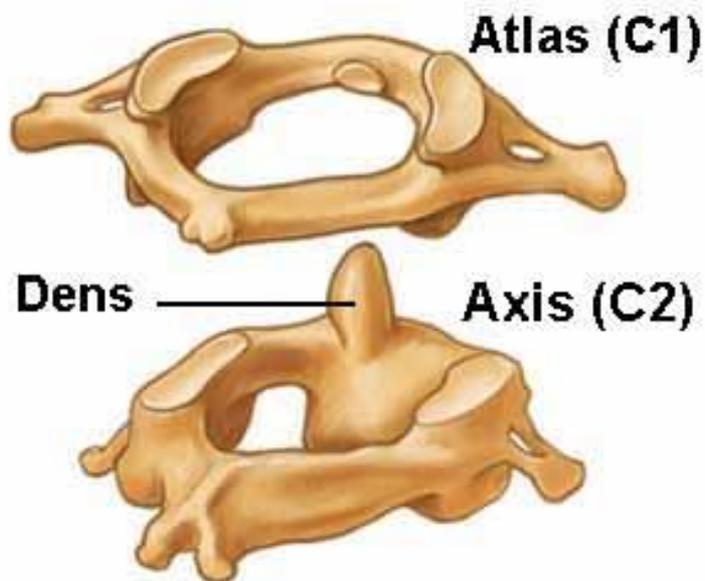
脊柱相關疾病【六】



脊柱相關疾病【七】



脊柱相關疾病【八】

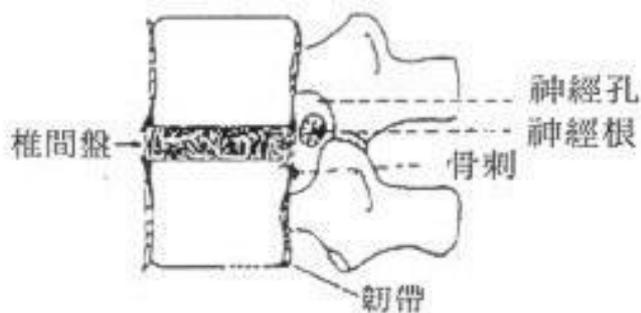


脊柱相關疾病【九】



脊柱相關疾病【十】

圖(二)椎間孔的周圍環境



骨刺本身並不會帶來疼痛，
是當骨質增生過多，壓迫神經，
才有疼痛現象

神經根

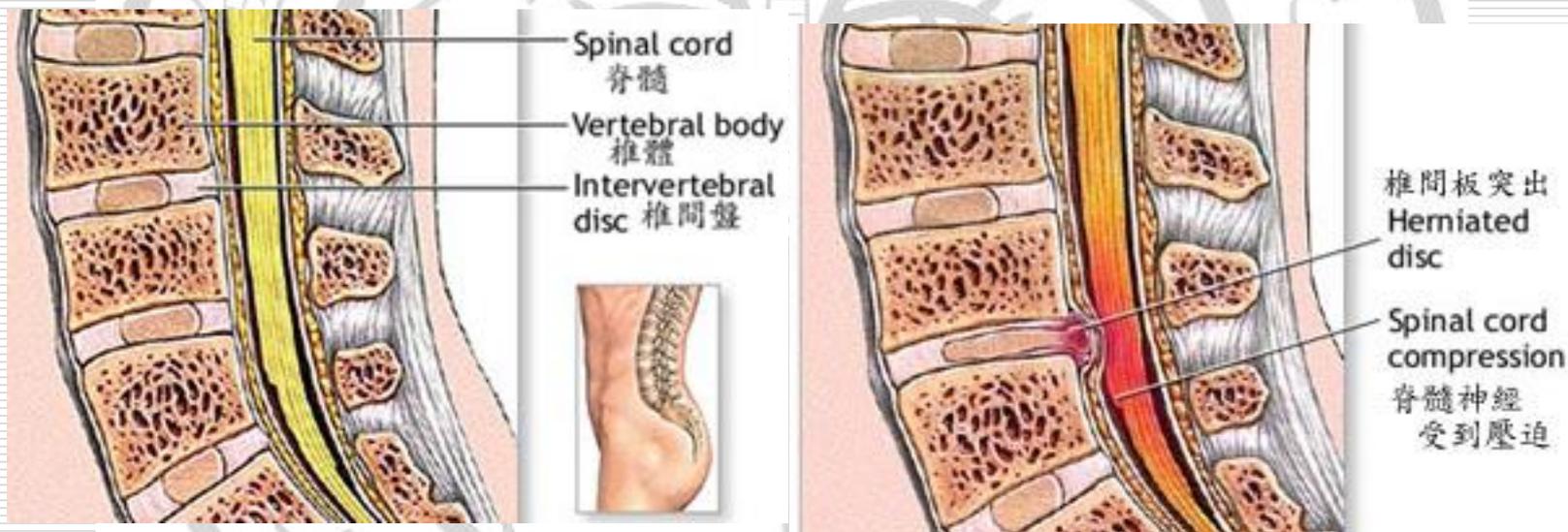


神經根受壓

脊柱相關疾病【十一】



脊柱相關疾病【十二】



脊柱相關疾病【十三】

Normal Disc



Spondylolisthesis





頸椎1

- 頭、耳、鼻、喉、臉、交感神經
- 頭痛、偏頭痛、失眠、嗜睡、頭昏沉、眩暈、頸性高血壓、腦供血不足、記憶力減退、眼疾、搖頭、發燒、倦怠、頭風、青光眼、不孕症



頸椎2

- 耳、鼻、喉、舌、聲帶、口、眼
- 昏眩、耳鳴、扁桃腺炎、腮腺炎、鼻竇炎、過敏、失聲、眩暈、頭痛、失眠、嗜睡、眼疾、眼乾澀、斜視、眼垢、心動過速



頸椎3

- 咽、頰、肩、橫隔膜、三叉交感神經、鼻、唇、口、耳
- 咽喉炎、呼吸困難、痤瘡、濕疹、眩暈、頭昏沉、偏頭痛、頸肩酸痛、咳嗽



頸椎4

- 頸部肌肉、咽、臂
- 頭昏、噁心、呃逆、雙手麻木、肩周炎、落枕、鼻塞、鼻出血、牙痛、甲狀腺、扁桃腺炎、乾草熱〔花粉症 / 季節性過敏性鼻炎〕



頸椎5

- 手肘、食道、氣管、頸部腺體
- 氣管炎、咽喉炎、頸、肩、手臂酸痛、手掌脹痛、胸痛、心跳過緩、噁心、呃逆、扁桃腺炎、口臭、食道不暢、聲音嘶啞



頸椎6

- 甲狀腺、手腕肌、大姆指、頸肌肉
- 上臂或手腕痛、大姆指二指酸麻痛、血壓波動、肩部疼痛、五十肩、甲狀腺炎、扁桃體腫大、百日咳、感冒、哮喘



頸椎7

- 甲狀腺、中指、肱肌
- 甲狀腺炎、手臂外側、中指、肱肌、無名指酸麻痛、氣短胸悶、第四、五指麻痛、頸根、肩胛痛、咽喉痛、骨囊炎、傷風



頸椎8

- 心臟、氣管、食道、指尖
- 主婦手〔富貴手〕、手指炎、氣喘、氣管炎、手臂內側、指尖酸麻痛、灰指甲、貧血、肺炎、食道不暢、肥胖症



胸椎1

- 心臟、氣管、食道、前臂
- 心臟病、早搏、氣管炎、哮喘、胸痛、手腕疼痛、肘手痛、手臂內側酸麻痛、水腫



胸椎2

- 心臟、氣管、食道、背肌
- 冠心病〔心絞痛〕、心律失常、血壓波動、氣短、胸痛、食道炎、手臂內側酸麻痛、水腫



胸椎3

- 肺、支氣管、食道、胸腔
- 支氣管炎、肺炎、肺結核、哮喘、食道炎、肋膜炎、手軟無力、感冒、扁桃腺炎



胸椎4

- 肺、食道、支氣管、膽囊、椎動脈、頸神經、胸腔、乳房
- 冠心病〔心絞痛〕、乳房炎、胸背痛、胸悶、長歎氣、慢性胃症、黃疸、膽囊疾病、帶狀疱疹



胸椎5

- 肝、膽、胃、脾、太陽神經囊、血液
- 肝炎、膽囊炎、胃炎、胃痙攣、面皰、口苦、低血壓、怠倦、黑斑〔甲狀腺〕、視力模糊、胸痛、發熱、貧血、關節炎、胃〔賁門〕、賁炎〔癌〕、脾腫大



胸椎6

- 胰、胃、膽
- 肝炎、胃炎、膽囊炎、胃脹、食慾不振、胃痛、消化不良、胃痙攣、喉乾、口臭、糖尿病、十二指腸炎



胸椎7

- 腎、胰、十二指腸
- 胃潰瘍、消化不良、胃下垂、口臭、十二指腸炎、扁桃腺炎、糖尿病



胸椎8

- 肝、胃、胰、腎、小腸
- 小腸炎、頭痛、便秘、風濕、免疫功能低下、肝膽病、糖尿病、唇乾、下腹痛



胸椎9

- 小腸、腎上腺
- 腎上腺炎、不孕、腎功能障礙、膀胱炎、頻尿、小便白濁、排尿困難、下腹痛、濕疹、過敏證、小腸炎、蕁麻疹、手腳冰冷、血液阻塞、動脈硬化、中風、牛皮癬、頭昏、甲狀腺



胸椎10

- 腎、盲腸、大腸
- 腎炎、水腫、痛風、不孕、輸尿管炎、帶狀疱疹、靜脈曲張、性功能障礙、盲腸炎、血管硬化、倦怠、風濕症、尤氣、尿血、皮膚病、心胸痛、肩膀僵硬、牛皮癬、排尿疼痛、血壓不正常、膀胱炎、白內障、近視、中風



胸椎11

- 腎、大腸、輸尿管
- 腎炎、腎功能障礙、輸尿管炎、大腸炎、性無能、痤瘡、痢疾、水腫、牛皮癬、皮膚病、痺瘤、小便白濁、腎虧、遺尿、排尿疼痛、痛風、關節炎、糖尿病、大腸消化不良、濕疹、粉刺、血液循環不良、血壓不正常、靜脈曲張、不孕症



胸椎12

- 腎、大腸、淋巴、輸尿管、膀胱
- 膀胱炎、輸尿管炎、不孕症、生殖器官表面痛癢、風濕關節炎、下腹疼涼、疲勞綜合症、排卵障礙、陰道疾病、腎炎、水腫、頻水、盲腸炎、鼻竇炎、食慾不振、腸炎、皮膚炎、氣脹、扁桃腺炎



腰椎1

- 大腸、輸尿管、股四頭肌、大腿前側、外陰、膀胱、性器官
- 大腿上端酸麻痛、便秘、尿床、疝氣、結腸功能失調、腹瀉、腰痛、下腹痛、輸尿管炎



腰椎2

- 卵巢、輸卵管、腎、膀胱、外陰、大腿內側、盲腸
- 月經不調、子宮卵巢炎、小產、不孕、輸卵管阻塞、子宮外孕、大腿中段酸麻痛、便秘、下腹痛、腰酸痛、性機能減退、靜脈曲張、呼吸困難



腰椎3

- 生殖器、子宮、膀胱、下腰、膝大腿外側、坐骨神經
- 月經不調、小產、卵巢、子宮發炎、生殖器疾病、水腫、坐骨神經痛、高血壓、低血壓、膀胱炎、尿少、腰、膝內側痛無力、大腿下段外側與膝蓋酸麻痛、腹部疼痛、健忘、白內障、青光眼、動脈硬化、心痛、痛風關節炎、過敏、頻尿、遺尿、輸尿管炎、疱疹、排尿困難



腰椎4

- 前列腺、下腰、坐骨神經
- 下腰痛、小腿內側酸麻痛、坐骨神經痛、前列腺障礙、腰痛、排尿困難、尿頻或尿少、腿痛放射至腿肚外側、月經不調、子宮發炎、腹瀉、膀胱炎、不孕



腰椎5

- 子宮、膀胱、直腸、足
- 月經不調、膀胱障礙、痔瘡、尿酸、尿毒症、排尿少、頻尿、大腿血液迴圈不良、下肢無力怕寒冷、小腿外側至足踝酸麻痛、腰腿痛麻至腿肚後外側、坐骨神經痛、關節炎



骶椎S

- 直腸、肛門、大腿後側、前列腺、臀
- 脊椎彎曲、髖骨關節炎、臀部痛、踝骨痛、腰骶關節病變、足根痛麻涼感、前列腺炎、膀胱病、性病



尾椎

- 直腸、肛門、尾椎
- 痔瘡、搔癢症、肛門炎、直腸炎、尾骨痛、肛門周圍肌肉痛、經常性大便感覺



頸椎錯位_1/6

- 頸椎是人的脊椎骨中最靈活的部位，可以作多種運動，使頭部能夠上下、左右地自由活動，但損傷發生的機會也較多，一般分為「頸部扭挫傷」和「頸椎綜合症」兩種。



頸椎錯位_2/6

- 「頸部扭挫傷」一般由頸部突然扭轉閃挫引致頸椎內軟組織受傷，頸部肌肉過度疲勞、頸部受寒、睡眠體位不正、枕頭過高或過低都容易引起。通常患者受傷後或起床後，會覺得頸部有牽拉疼痛感，頭部向一側歪斜，不能自由活動，而受傷的一側頸部、肩部或肩胛處有明顯的壓痛點，肌肉緊張，一般的損傷如及時治療，都能迅速痊癒。



頸椎錯位_3/6

- 長期不正確的姿勢會令頸椎勞損，可能導致頸椎錯位、或變形、椎間隙變窄、頸椎骨質增生，亦可能引起頸脊髓或頸的神經根受到壓迫而身體出現許多不適的症狀。頸椎錯位者除覺得頸部不適、疼痛外，有時亦感覺面部、舌部、或手部麻痺。錯位時間久了，就會引起肌肉僵硬、繃緊。



頸椎錯位_4/6

- 頸椎錯位，頸部不適，牽引上頭，有頸、肩臂不舒服、肩背酸痛、手累、手部麻痺，不能用力，或工作時容易疲勞，亦會感覺頭痛、眩暈等，若用手法復位後，一切不適症狀便會消失。



頸椎錯位_5/6

- 經常使用電腦的人容易患頸椎錯位，時常低頭伏案工作的白領人士、側頸夾著電話記事的電話接線生、揹一大袋信件的郵差等.....因他們的姿勢體位不正，故頸椎較容易錯位。



頸椎錯位_6/6

- 平日宜多做頸部運動，工作**45**分鐘便起來活動一下；使用電腦者須注意檯、椅的高度；電話接線生宜用電話免提裝置，避免長期側頸的不正確姿勢，都有助減低頸椎錯位發生的機會。



胸椎錯位_1/6

- 人體的脊柱既可前彎、後伸，亦能左右側彎、左右旋轉，但若身軀突然扭動、或胸部脊柱過度旋轉、又或胸部直接受到暴力衝擊、或活動時姿勢不正（例如長時間的坐姿不正確、側向一方）或用力不當，皆可能引致胸椎錯位。



胸椎錯位_2/6

- 使用電腦時，若經常側著身軀，即使側身的角度只有區區**5度10度**，但日子久了，患者便會因胸椎錯了位而身體感到不適；又或搬重物、抱小孩、不小心跌倒.....總之姿勢有錯，同樣會令胸椎受到傷害。



胸椎錯位_3/6

- 胸椎錯位可引起胸背痛、背頸肌肉繃緊、僵硬的背肌勞損，不能提取重物，即使不重，也只能短時間拿著，嚴重者可能造成頭痛，甚至噁心、嘔吐，胸悶透不過氣，手臂就像患「五十肩」般不能抬高或牽拉至肩部，故時有醫生誤診為肩關節周圍炎，但當施治手法復位後，這些症狀便即時減輕或消失。



胸椎錯位_4/6

- 上半部的胸椎（第一至第七節）錯位，可以彎腰，但上背部的彎度會受阻，若下半部胸椎（第八至第十二節）錯位則彎腰的度數更小。胸椎錯位會引起腰痛、髖關節痛、膝腫痛、踝關節痛、骶髂關節和臀部外側肌肉疼痛，下蹲時兩膝會有高低之別。胸椎錯位的人，除背部不適外，亦會手部麻痺，發不到力，這因錯位的胸椎壓著神經線所致。



胸椎錯位_5/6

- 胸椎錯位亦令患者的內臟不適：如第六、七節胸椎錯位，會引致胃痛痙攣等症狀；亦有患者覺得心臟不適、心律不正、心跳急速、胸脅痛等。當其中一節胸椎錯位時，另一方的肌肉自然便會遷就它，錯位時間久了，就會引起肌肉僵硬、繃緊，造成肌肉疲勞，此外，胸椎錯位亦會引起眩暈、泛噁等症狀。



胸椎錯位_6/6

- 有幾類人較容易患上胸椎錯位，包括常背著沉重信件袋的郵差、經常搬抱病人的醫護人員、需照顧弱能人士的人、常使用電腦但電腦位置卻放置不當的人、在酒樓餐廳工作的服務員、牙醫.....因此患者若不能轉換工作，被醫治復位後再上班工作，工作時姿勢一時不當，便會再次引致錯位。



腰椎錯位_1/4

- 腰椎是人體中較容易受傷的部位，損傷可根據受傷的過程、外力作用的性質而分為「急性損傷」和「慢性勞損」。急性損傷是指因突然而來的暴力，或突然一個急轉身，又或彎腰的動作，而引起的損傷；而慢性勞損是指人們在勞動過程中，因疲勞過度、體位不正，引起左右兩側的肌肉長期受不均勻的牽拉力而造成錯位。



腰椎錯位_2/4

- 當一個人身體肌肉疲勞，加上腰部突然扭閃或前屈、旋轉，便容易引致腰部扭傷。「急性腰扭傷」的患者會即時感覺腰部持續性劇痛、兩腳乏力，不能正常上落樓梯，且雙腿感麻痺，感覺有如坐骨神經痛般，嚴重者甚至不能活動、轉身、起床，且咳嗽或深呼吸時疼痛增加。



腰椎錯位_3/4

- 慢性腰肌勞損則多因急性腰扭傷治療不當，或平日工作姿勢不正，日積月累下影響到腰背肌肉、筋膜等軟組織。患者的腰背部會感到酸痛，勞累時痛楚增加，休息後減輕；整脊復位或推拿、針灸、拔火罐等治療亦有助減輕痛楚。



腰椎錯位_4/4

- 腰椎錯位，只要放鬆腰背肌肉，再用手法復位，並多休息和注意保暖，痛苦自能減輕。此外，工作時要注意正確的姿勢，特別是彎腰取物時更要留神，另平日多做一些腰背肌肉的鍛鍊，以增強腰背肌肌力，有助減低腰肌扭傷錯位發生的機會。



骶髂關節錯位_1/4

- 骶髂關節是一個平面關節，人體骨骼中很少這種關節。骶髂關節扭傷和錯位的原因，跟其他腰扭傷的成因差不多，不外乎突然用力不當，彎腰搬抬重物時姿勢不正確、或突然扭轉腰部、或長期坐姿不正，身體側向一邊而引致關節走位，因而造成錯位，也有被外力衝撞而造成錯位或扭傷，原因可以說數之不盡。



骶髂關節錯位_2/4

- 其症狀跟腰扭傷相似：腰酸背痛、腰肌僵硬、臥床時不能轉側、腰無力、腰部活動受限、不能彎腰、嚴重者更感兩腿麻痺.....診斷亦跟腰扭傷差不多，關鍵在於骶髂關節部（即上髎部位）有明顯的壓痛點，所以治療時必須注意這要點。



骶髂關節錯位_3/4

- 當腰椎推扳手法完成後，如患者仍不能彎腰，彎到某一程度即無力而自然地屈膝，這時我們必須再加多一個手法——側位推扳手法，手法後叮囑患者回家休息及注意保暖，不能睡軟床或坐軟沙發，明天再聯絡。如果休息一晚後已痊癒，就不必再覆診，但尚有不適則可以再做療法一次。即使更嚴重的患者，多來幾次就可以了。



骶髂關節錯位_4/4

- 提醒大家，平日工作時要注意正確的姿勢，特別是搬抬重物時更應留神，並多做一些腰背肌肉的鍛鍊，以增強腰背肌肌力，建議每天兩腿各做拉筋運動十分鐘，有助減低扭傷錯位發生的機會。



尾骨錯位_2/5

- 尾骨錯位的原因有很多：從樓梯滑跌下來；走路時不慎滑跌撞傷尾骨；空姐工作時被手推車撞向尾骨；坐長途汽車路面不平震傷尾骨；因意外而被外物撞擊尾骨部位；孕婦生產時觸碰到尾骨部；亦有個案是孕婦在大便時聽到「啪」一聲，之後發覺尾骨有錯位，但這是非常少見的病例。



尾骨錯位_3/5

- 最常見就是滑跌而臀部著地，尾骨因而受創。不過，並非每位病者都會即時感到不適，有些病者可能在小孩時跌倒撞傷尾骨，幾十年都沒有疼痛，這可能因當時尚年輕，雖然有點不舒服但也可以接受，或者這些痛楚已習慣了，後來卻因某些原因誘發出來，所以有些病者要被再三追問下才想起曾經在許久以前滑跌過。



尾骨錯位_4/5

- 尾骨錯位的病者經常感到坐立不安，日子久了大多會引致頸椎、胸椎、腰椎也錯位，造成全身痠痛。治病必先治其「本」，因此當確診為尾骨錯位，治療時必須用手法把尾骨復位，以治其「本」，否則若單單矯正頸、胸、腰椎的錯位，只能治其「標」，病者復位後可即時感到身上舒服很多。



尾骨錯位_5/5

- 手法復位後，病者切記要遵從醫師的叮囑，包括暫時不要坐巴士，避免再震傷剛復位的尾骨，最好能休息數天，讓復位的尾骨部位得以鞏固；不要再坐太軟的座椅，不要睡軟床，這樣才能避免再次復發的機會。



腕骨錯位_1/5

- 人的手腕部位有八塊小骨，只要其中一節骨錯了位，便足以令手腕變得無力、痛楚不適、甚至不能旋轉。致病原因除了受創傷外，亦可能跟勞損有關。



腕骨錯位_2/5

- 不小心摔倒而手掌著地，便可能引致腕骨錯位，另外，腕骨錯位又稱「媽媽手」，它絕非是媽媽輩專有的病症，只是常見於照料小孩的女士，因她們平常不慣做粗重工作，但有了孩子後，要經常用不習慣的姿勢去抱小孩，手腕向自己的身體方向來托著小孩的頭部或身體，遂使腕關節引起內收而變得擠迫走位，造成腕骨錯位。



腕骨錯位_3/5

- 錯位後仍然繼續工作，便會令腕部腫痛，不能旋轉和按壓，活動也受阻，當手腕疼痛無法用力，自然會借助肩背去完成護理孩子的動作，長期姿勢不正確便會導致胸椎錯位，病人會感到頸、背、肩、臂疼痛，不能用力，晚上睡覺也感頸背痠痛，有些人抬頭時背部麻木，所以患有「媽媽手」的人，可能亦有胸椎錯位。



腕骨錯位_4/5

- 其實許多工作也有機會引起腕骨錯位，例如侍應生、空中服務員、消防員、護士、經常搬抬病人的護理人員、炒菜拿鍋鏟的廚師、美容師、髮型師、照顧弱智兒童的醫護或護理人員等等.....



腕骨錯位_5/5

- 既是錯位，就只須用拔伸抖震手法復位便可，大部份病人在腕骨復位後，腕痛便會立即消失，可以用力，再治療胸椎、頸椎，便可完全痊癒。



筋縮症_1/9

- 古代文獻將傷筋類分為筋斷、筋走、筋弛、筋強、筋攣、筋翻、筋萎及筋縮等，筋縮屬於其中之一。對於這些病症的實際臨床體會並不多，中外醫學書籍亦難找到詳細的論述，老師傳授的只能意會，還需要我們這一代自行在臨床上探索、研究。



筋縮症_2/9

- 何謂筋縮？筋，是中醫的舊稱，西醫統稱為肌腱、韌帶、腱膜等；縮，有收縮和痙攣的意思。簡單來說，筋縮就是筋的縮短，令活動功能受到限制。每個人身上都有一條大筋，從頸部開始引向背部，經腰、大腿、小腿、腳跟，在解剖學裏沒有提及這條大筋，就像針灸的經絡穴位，醫者也無法找到，但當你接受治療時，就體會到這條筋的存在。



筋縮症_3/9

- 當筋受傷後，會產生反射性的收縮和痙攣；長期的久坐並缺少拉筋的鍛鍊，亦會造成筋的收縮，引致這條筋日漸縮短；亦有些人天生這條筋便很緊，所以不能如常的彎腰，這就是筋縮。



筋縮症_4/9

- 古時的人以步行為主，大富大貴人家則多坐轎、坐椅讀書、運動少，因久坐、少運動會引致筋腱日漸縮短；或者當筋受傷後，產生反射性收縮和疼痛痙攣，使功能受限制。男主人未到五十歲就要用手杖，而家傭六、七十歲也不能用手杖，這是一個要人服侍，一個則服侍人的分別。



筋縮症_5/9

- 科技進步，生活舒適多了，卻令現代人的運動量減少，以往自動電梯、升降機並不普遍，所以人人必須靠自己的一雙腿上落樓梯，藉此得到鍛鍊，但現在無論是上落多層，大多數人也使用自動電梯或升降機，又如以往人們多是走路或踏單車，現代人則乘汽車.....體力勞動因而大大減少。



筋縮症_6/9

- 以往筋縮多數只會發生在老年人身上，但現在十多、廿多歲的青少年患筋縮病多了，這跟電腦日漸普及有關，利用電腦工作或上網的青少年多了，坐的時間長了，加上香港人煙稠密，居住環境狹窄，電腦的擺放位置不適當，電腦桌下沒有足夠空間讓雙腳伸展，不正確坐姿及長時間坐著令雙腿無法伸展，平日少做拉筋運動，背腿的筋肌逐漸收縮。



筋縮症_7/9

- 不單電腦使用者有機會患上筋縮病，職業司機同樣是高危一族，整天屈膝坐在狹小的車廂內，背腿的筋肌容易日漸收縮，造成一條或兩條腿的筋縮。另外那些長期坐著工作的一族，尤其坐大班椅的老闆們，連一杯水都要職員送到手上，雖然他們大都有打高爾夫球、網球、或游泳等運動，但久坐少拉筋或不拉筋，有筋縮的可能性便大大增加了。



筋縮症_8/9

- 有些病人或會說，我經常運動，又怎會有筋縮病？請你細心想一想，每次做運動前，有否認真地做拉筋運動？或者只是隨意的轉轉手、動動腳就算做過熱身呢？年輕人或成年人即使有筋縮，一般對生活都沒有太大影響，所以當他們感到腰、背痛時，也不會想到是因為筋縮的緣故，其實這正是筋縮的先兆，只是他們根本不認識這種病症而已。



筋縮症_9/9

- 長期的筋縮也可以引致腰、背痛、腿痛及麻痺，及腳好像短了，有長短腳的感覺！有時亦會引致腳跟的筋有放射性的牽引痛，步法開展不大，要密密步地行走，髖關節的韌帶被拉緊，大腿既不能抬舉亦不能橫展，總之髖關節的活動不正常，受到一定程度或嚴重程度的活動限制。