

香港常見脊骨病症健康講座

鳴謝:

HKIE Veneree Club 香港工程師學會

脊骨神經科醫生:

黎思駿

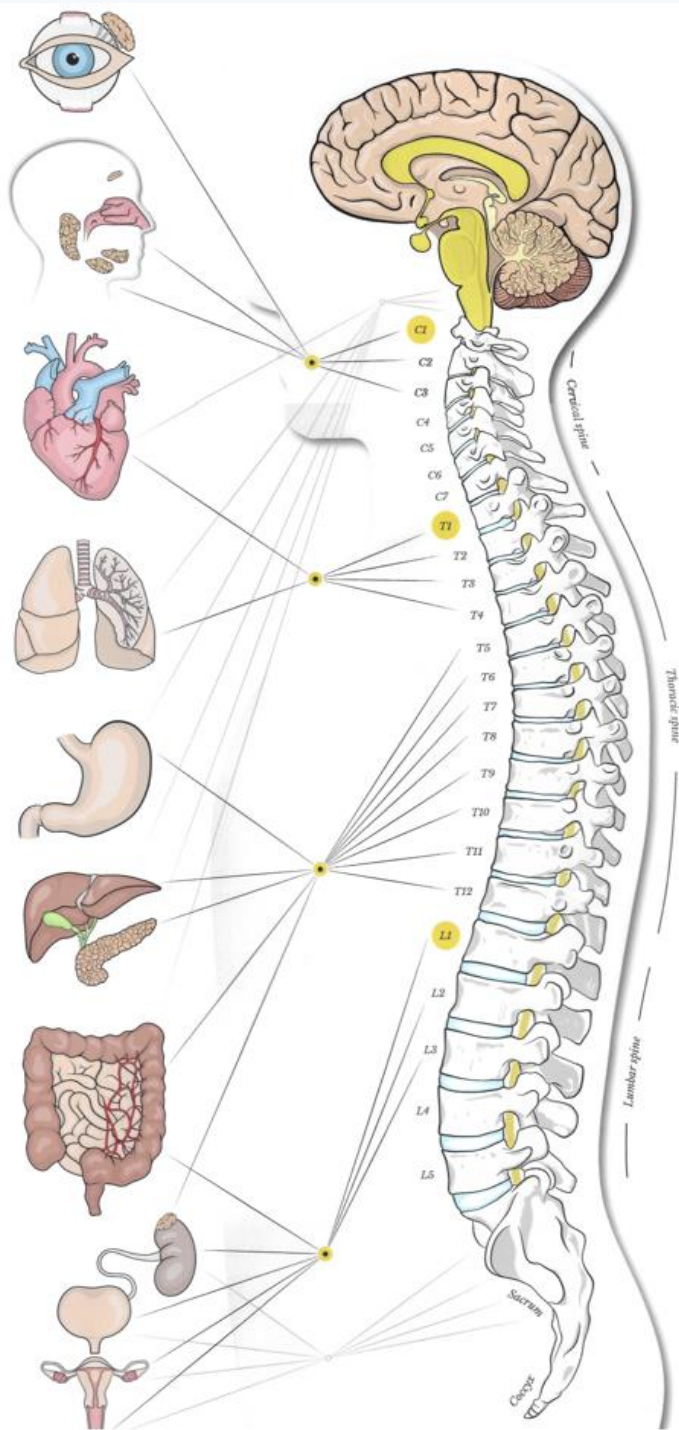
日期: 3月19日(星期三)

時間: 上午10:00



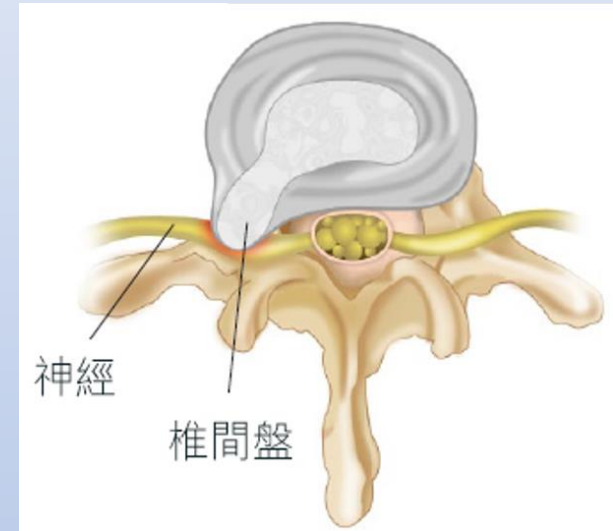
人體脊骨的結構

- 頸椎(Cervical): 共七節 C1-C7
 - 連接五官的神經綫
- 胸椎(Thoracic): 共12節 T1-T12
 - 上胸椎連接心肺
 - 下胸椎連接胃部, 肝臟, 胰臟及腸臟
- 腰椎(Lumbar): 共5節 L1-L5
 - 連接腸臟, 腎臟及生殖器官



椎間盤突出

椎間盤是每一節脊骨中間的軟組織，主要承受我們人體的重量/壓力，作用像彈力球一樣，舒緩脊骨的壓力(轉動,彎曲)減低緩衝及磨損

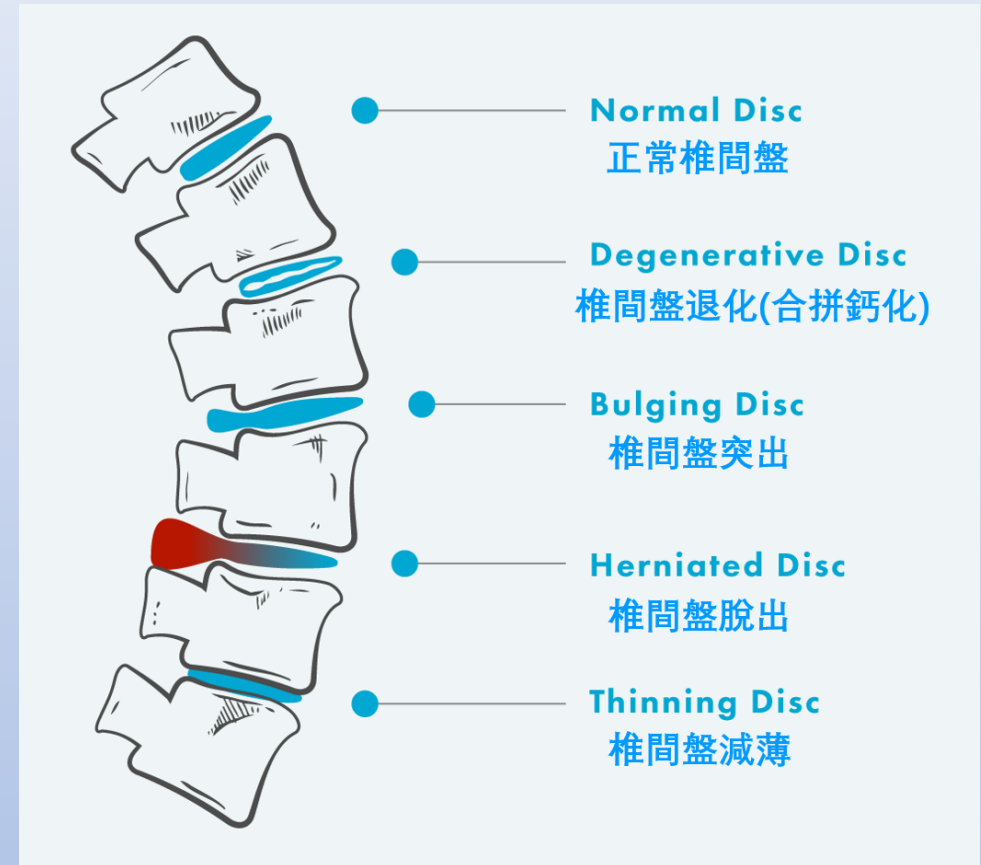
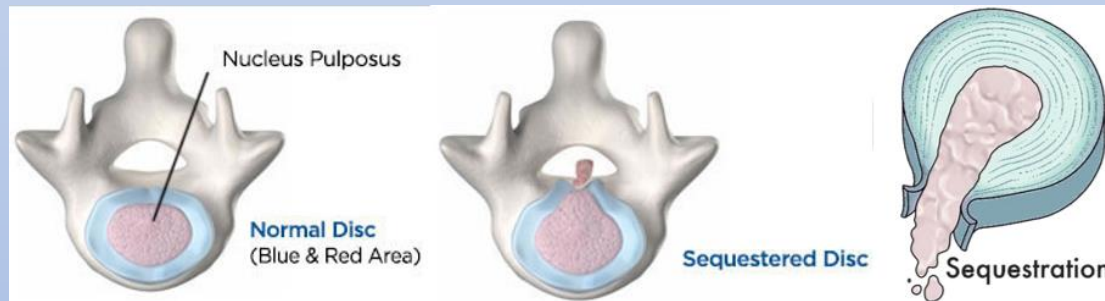
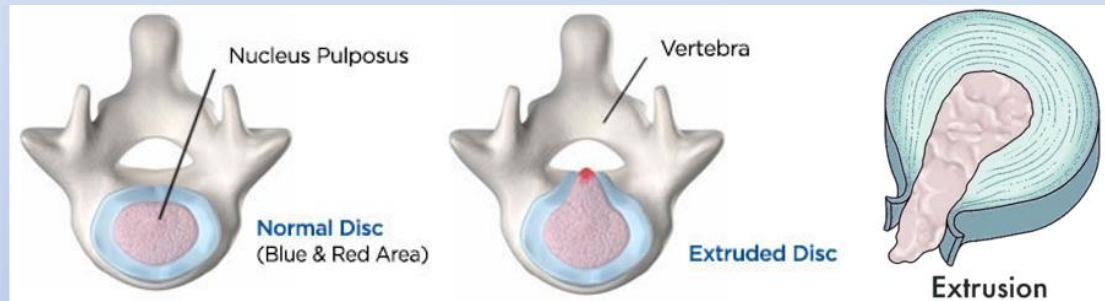


成因：一般是由於長期負重例如久坐，姿勢不良，肥胖，脊骨肌肉軟弱無法保護脊骨關節或缺乏運動引致的

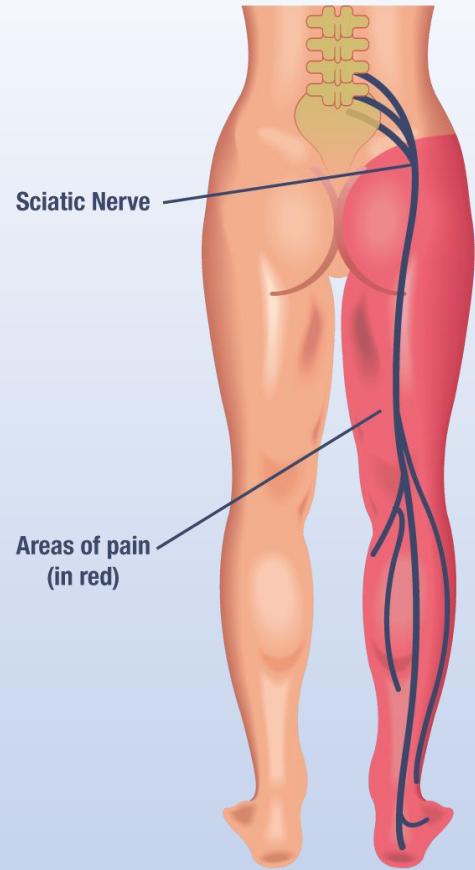
症狀：酸痛，麻痺，刺痛，乏力，肌肉痙攣，髖關節疼痛，嚴重更會形成骨刺甚至下肢萎縮

椎間盤突出

椎間盤會隨年齡增長水分含量會減少及變得更薄更硬, 相反, 兒童的椎間盤堅固而濕潤, 儲存的氧氣及營養物也較多。



坐骨神經痛 (Sciatica)



坐骨神經 - 由腰椎下落至小腿及腳板的一大神經綫



控制膝蓋後和小腿及腳底的感覺



症狀: 發作時會坐立不安,睡眠也會收影響

有“觸電”式的痛楚, 由臀部至小腿/足部麻痺,酸痛或針刺感覺
也會有肌肉抽搐痛和不能發力等情況

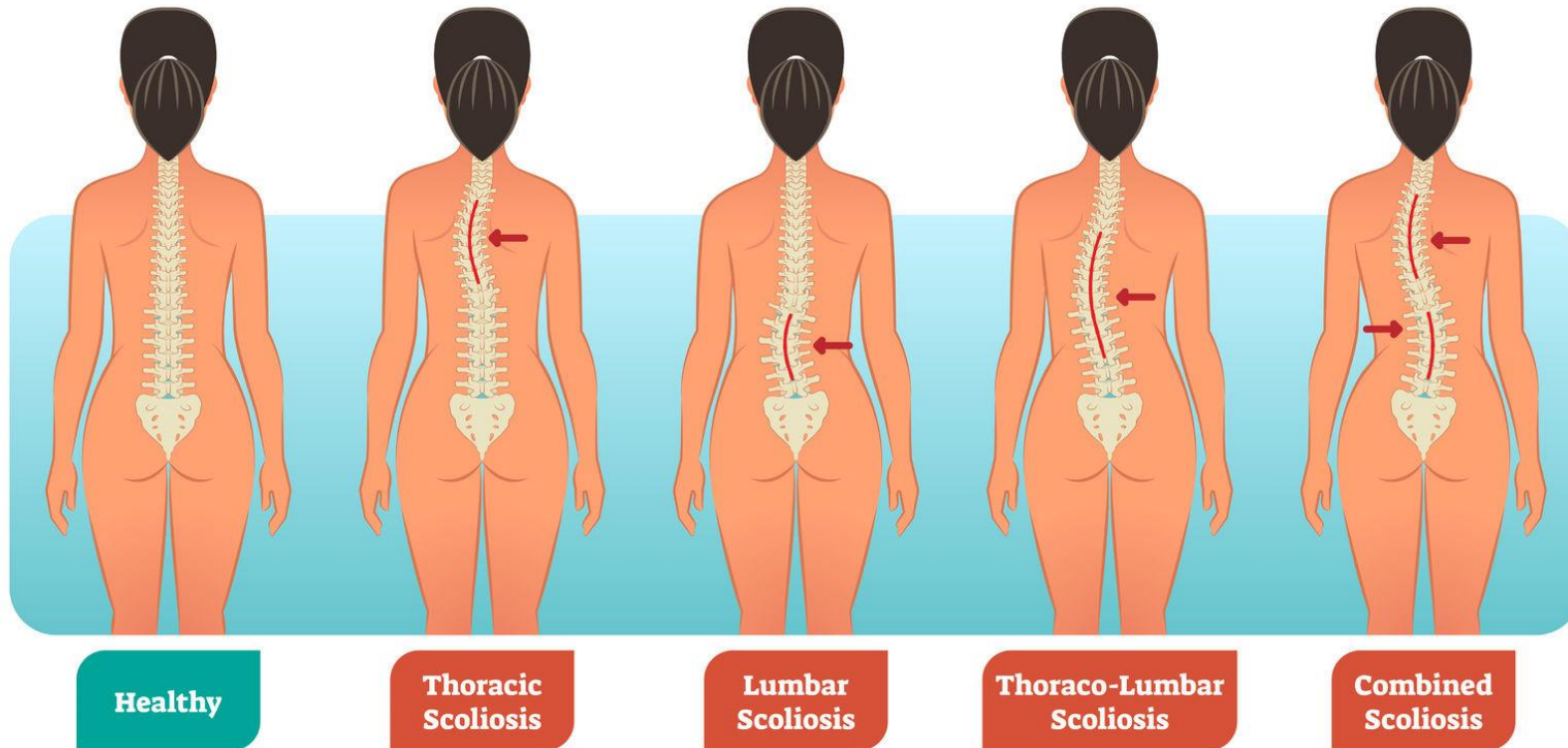
起因:

- 腰椎/盆骨受壓導致椎間盤及軟組織發炎, 殃及坐骨神經而構成痛楚



甚麼是脊柱側彎？

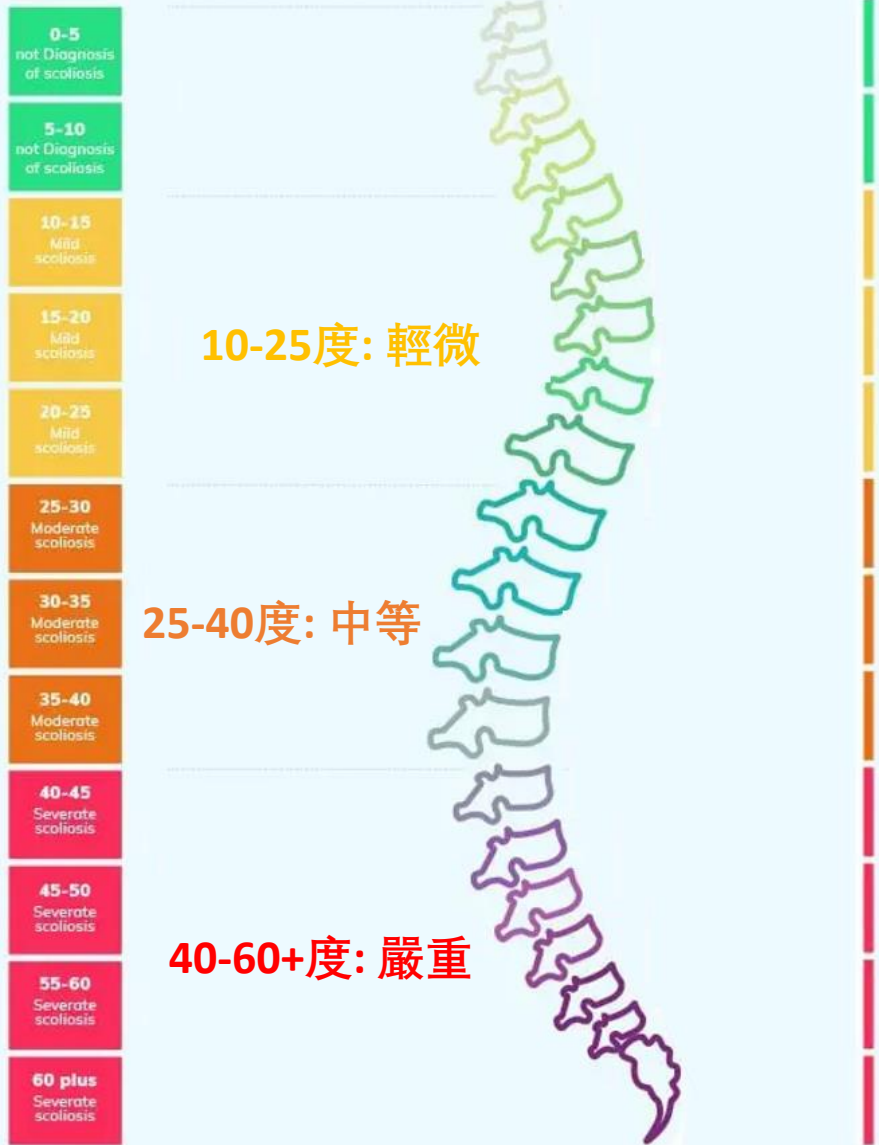
TYPES OF SCOLIOSIS



- 原發性脊柱側彎
- 神經肌肉性脊柱側彎
結構性/ 機能性
- 退化性脊柱側彎
- 遺傳性脊柱側彎

ADOLESCENT SCOLIOSIS DEGREE OF CURVATURE CHART

SIZE OF CURVE
CATEGORY OF SEVERITY



脊柱側彎弧度對人體的影響？

- 影響坐姿或站姿
- 容易造成勞損
- 刺痛
- 酸痛
- 椎間盤突出
- 胸悶
- 四肢麻痺
- 頭暈
- 失眠

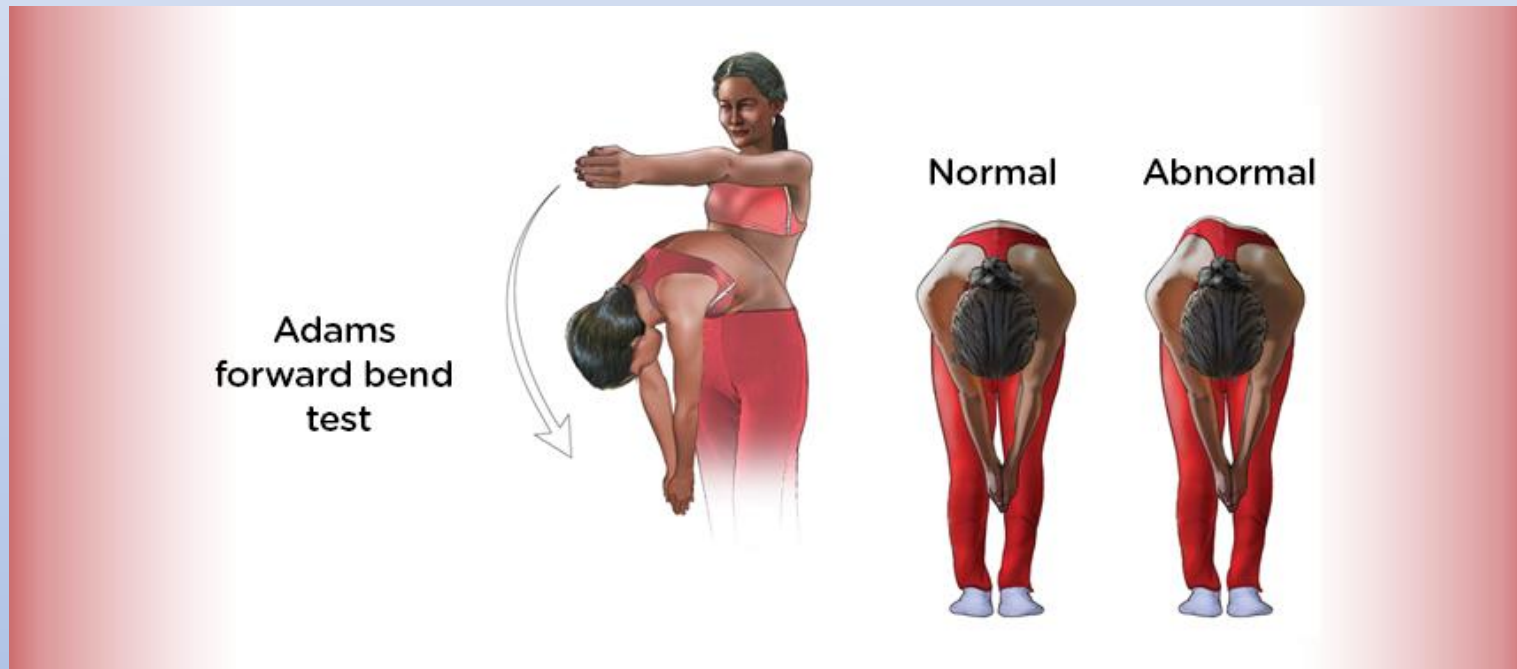
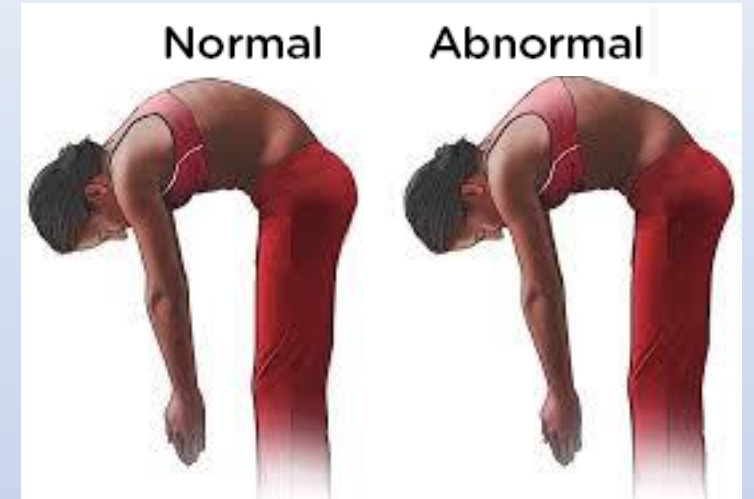
嚴重更影響人體五臟(心肝脾肺腎)正常運作!

我們在家中應如何自行作檢查？

可以多觀察日常生活上的姿勢

例如(頭， 肩膀及盤骨)有否偏側至一邊

當然定期給脊醫檢查都非常重要的！



隨着電腦和手機的流行，頭部長期傾前會影響頸椎應有的弧度，
脊椎弧度的轉變不但會偏離重心，還會增加對頸椎的負荷



低頭族

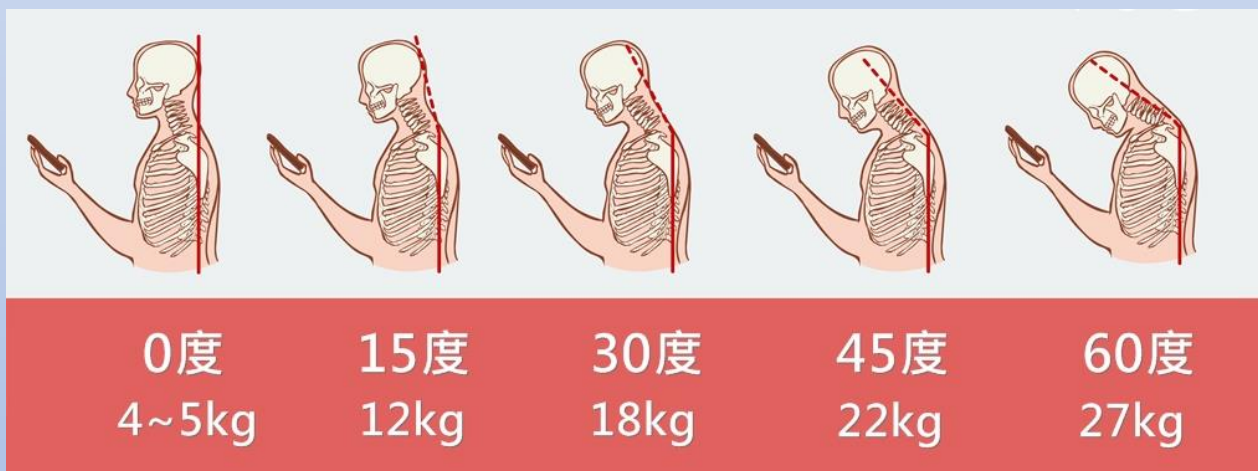
(Anterior Head Carriage)

🔍 研究指出：

頭向下彎每15度=增加對頸椎的負荷10磅

一般低頭族對頸的負荷是介乎於20至30磅

💡 長期低頭不單會引起痛症,更會造成頭痛和頭暈等症狀

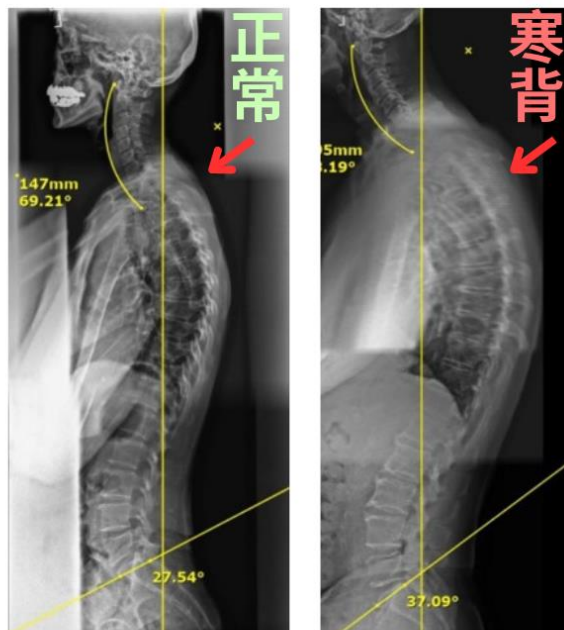


小知識

病例分享

Case

你有寒背嗎？



RESPINE
香港健脊中心



正確坐姿知多點

螢幕在視線下方約5-10度

腰背挺直及放鬆肩膀

雙手保持水平

手肘盡量靠近身體

眼睛離螢幕一臂距離

下腰靠著椅背

膝關節保持90-95度

椅子儘量坐滿

雙腳與椅邊有2吋

雙腳放平



脊骨的醫治分為四部曲



健脊四部曲

1. 正確診斷脊骨問題
2. 針對問題根源
3. 跟進病人康復進度
4. 提供適當的輔助治療

健脊四部曲 (一)

如何正確診斷脊骨問題? ✨

脊骨診症基本上分為四部份：

1. 病歷 (PATIENT HISTORY)
2. 脊骨檢查 (PHYSICAL EXAM)
3. 脊骨掃描 (NERVOSCOPE)
4. 全脊X光片 (FULL SPINE X-RAYS)



以上的檢查是決一不可,每部份都有助醫生準確地找出痛症根源及清楚知道病人需要的治療, 正確斷症不但可以有效控制病情, 還可以令病人康復更快。



RESPINE

香港健脊中心

Tel: 3751-7753 WhatsApp: 9168-2577

Website: www.respine.hk Email: info@respine.hk

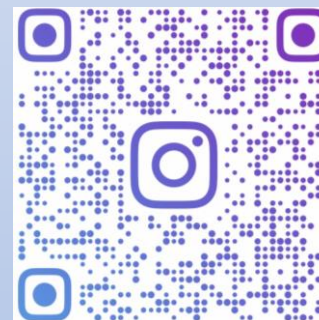
1305, Capitol Centre, 5-19 Jardine's Bazaar, Causeway Bay, HK



FACEBOOK

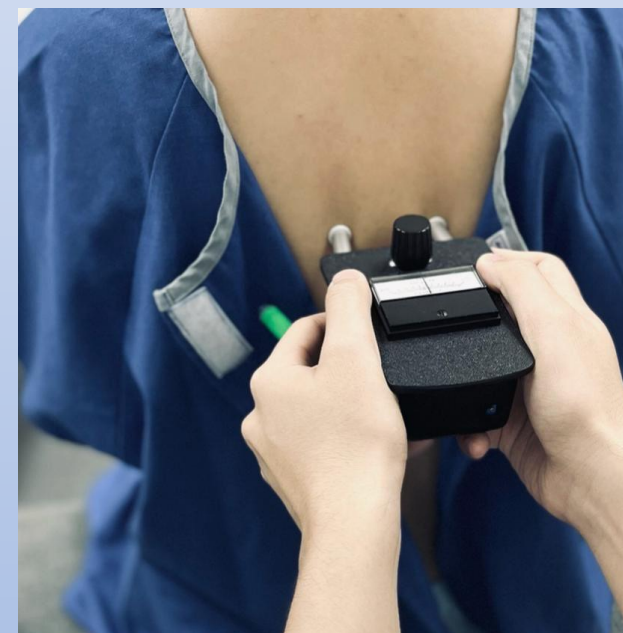


INSTAGRAM



🔍 *Respine Hong Kong*

@ *respine.hk*





謝謝！
Thank You!