

成因及病徵

坐骨神經痛

都市人大都聽過「坐骨神經痛」，但到底「坐骨」是哪一塊呢？其實，坐骨（Ischium）是構成四肢動物骨盆帶的骨骼之一，在很多動物身上都有。至於在人類身上，坐骨是位於骨盆下方，共有兩塊，骨質屬於較為堅硬。

而坐骨神經（Sciatic Nerve）則來自腰椎與骶骨（尾龍骨），沿大腿後分支為脛骨神經和腓骨總神經，掌控小腿的肌肉群。坐骨神經是人體最長的神經之一，從腰部延伸至下肢，而坐骨神經痛更是都市人常見的痛症之一。當坐骨神經受到損傷或受壓迫時，患者可能會感受到從腰部延伸到腿部的劇烈疼痛。

但要注意，**坐骨神經痛也有真假之分**，疑似坐骨神經痛的症狀多是由軟組織發炎引起，患者疼痛位不固定，而且當肌肉得到放鬆後，疼痛便會減輕，而且不會出現麻木感。真正的坐骨神經痛，多是因腰椎與骶椎之間的神經受到結構性損傷或壓迫，如椎間盤突出或骨關節炎，而導致疼痛。疼痛感會沿著神經線，即腰間位置延伸至到下肢，如小腿或腳掌部位。若病情惡化，更會出現麻木感，影響腳趾的活動能力，導致無法正常走路，患者應及早尋求專業治療。

坐骨神經痛的成因眾多，主要原因包括：

1 椎間盤突出

椎間盤的作用是吸收以及緩衝來自身體的重量與壓力，若椎間盤突出，便會直接壓迫到坐骨神經，引起坐骨神經痛。

2 椎骨移位

若椎骨移位（特別是腰椎），有機會壓迫到坐骨神經，引起坐骨神經痛。

3 骨關節炎

骨骼關節發炎會刺激神經及引致腫脹，繼而壓迫腰椎與骶椎之間的神經，導致疼痛出現。

4 其他成因

髖關節骨折、感染等併發症、腫瘤、肌肉嵌入神經或椎管狹窄症等，都有機會對坐骨神經造成壓迫，繼而引起坐骨神經痛。

5 坐骨神經痛的風險因素

年長，脊骨因長期活動而磨損，甚至有椎間盤突出問題；體重過高，無形中增加脊骨的負擔，長期體重過高便會增加坐骨神經痛風險；經常以不正確姿勢搬運重物，容易對脊骨造成損傷，增加患上坐骨神經痛的風險；若腰部曾受傷，又沒有接受適當治療，可能會令腰椎傷勢惡化，造成坐骨神經痛。

病徵方面，最常見的是腰部疼痛，疼痛感可從臀部延伸至腳掌，但其實病源是在坐骨神經而不是在腳掌。此外亦可能伴有刺痛、麻木和肌肉無力感，一般在走路或久坐後，疼痛會加劇。而每當抬腿時疼痛感會更嚴重，也更容易誘發腳底麻痺的感覺。嚴重時有機會影響活動能力，導致無法正常走路。

治療方法

坐骨神經痛

有次為一個志願組織的基層新移民人士做義診服務，我和一班脊醫及推拿師義工團用了 3.5 小時，接見了大約 150 名痛症人士。當中大部分也是坐骨神經痛及腳痛。因為他們大都是從事勞動工作，包括酒樓、搬運、地盤等，常常受到勞損。

他們告訴義工，起初只是一般腰痛，有一點痠痠的感覺。但慢慢地伸展到腳，走路時腳會有一點拉着，只可以走一、兩分鐘便要坐下休息。有一些發病時，腳會感覺麻痺無力，但因為收入問題，他們不能放假休息，只好服用止痛藥或看看跌打醫師來止一止痛。

我們為一位坐骨神經痛的患者做了腰椎矯正。為腰肌肉做推拿按摩，還教授一些伸展運動來減輕病情。做完後，他感覺腰的壓力少了，走路也可以舒服點。但因為問題比較長時間，所以不能一次便可治療好。但我相信如果繼續做治療，情況一定有好轉。

因此，對於一般患腰痛人士，建議他們最好要照一次 X 光來看看腰椎第 4、5 節 (L4,L5) 有沒有退化或移位。如果有就一定要及早治療，免得後患無窮。若 X 光結果顯示情況不算太嚴重，也可嘗試以先冷敷、後熱敷的方法來舒緩坐骨神經痛，簡單做法如下：

1 於受傷後 48 至 72 小時內，在疼痛部位進行冰敷，每天冰敷

數次，每次 15 至 30 分鐘，降低患處的溫度，減慢局部血液循環，減輕充血情況，幫助消炎和止痛。(若使用冰墊，可用毛巾包裹再敷上患處，以免凍傷皮膚)

2 經過兩天冰敷後，可於同一部位進行熱敷，促進血液循環，令皮下血管擴張，有助舒緩肌肉痠痛和繃緊，並可加快患處組織的修復。

至於脊醫治療坐骨神經痛，是採用非手術療法，方法很多，包括以手法矯正脊椎，等於「源頭減痛」。此外還有物理治療、衝擊波、電療、激光、超聲波、震動治療、脊椎 3D 牽引等輔助方法，以及本書的主題——運動治療。

舉個例子，治療一個坐骨神經痛個案可能有以下四個步驟：

- 1** 消炎——透過干擾電流治療促進血液流動，幫助放鬆肌肉及緩解疼痛。此外也可以超聲波治療及冰敷舒緩炎症。
- 2** 在患處進行脊骨牽引治療，以減輕神經源的壓力，並進行脊骨矯正以改善不正常的關節機理，同時幫助關節恢復。
- 3** 進行姿態評估，並教授如何正確運用肌肉的方法。例如**透過運動強化腰部的腹橫肌**，以鞏固腰部結構，減低復發的機會。
- 4** 為病人建議進行全面和**長遠的運動治療**。例如，坐骨神經痛的其中一個共通點是臀部肌肉過緊，走路時會感到疼痛，因此每天要定時伸展腿肌肉，不要久坐，每次坐下及走路最好不超過半小時。一些對坐骨神經痛有幫助的運動例如游泳，可讓身體放鬆，也可以伸展腿肌。而平日應避免向前彎腰，因為向前彎腰會加大腰椎間盤壓力，令腰椎問題惡化。

舒緩運動 1

針對坐骨神經痛

二郎腿運動

這個運動主要是伸展梨狀肌及大腿外側肌肉，預防過緊令到坐骨神經線受到壓迫。



1. 坐直身體，腳要踩地。



側面



2.

將右腳跨向左腳，成為二郎腿，挺直身體，雙手放在腿上，手輕輕碰着腿，但不可以大力壓着！



側面



兩隻腳可以重複各做三次

3.
抬起頭，
慢慢向前傾，
維持十秒。



5.
換另外一隻腳，
做法相同。



舒緩運動 2

針對坐骨神經痛

兩方位橡筋帶伸展大腿

這是一種神經線伸展 (Nerve Flossing) 運動，主要來伸展坐骨神經線。每天早晚做這個運動，就可以減少神經線受壓迫而出現的麻痺及痛症。

側面



1.

拿起橡筋帶，放在腳橋位置，腳保持伸直。

注意：
整套動作伸展期間，腳必須伸直。



2.

橡筋帶放在左腳橋位置，將左腳提起，向上，停留數十下。



3.

將腳移向右側至時針一點的位置，停留數十下。回原位放鬆。



4.

橡筋帶放在右腳的腳橋位置，將右腳提起，向上，停留數十下。



5.

將右腳向左側伸展至時針十一點的位置，停留數十下。回原位放鬆。



以兩個方向重複以上動作，
做三組，一天可以做三次。