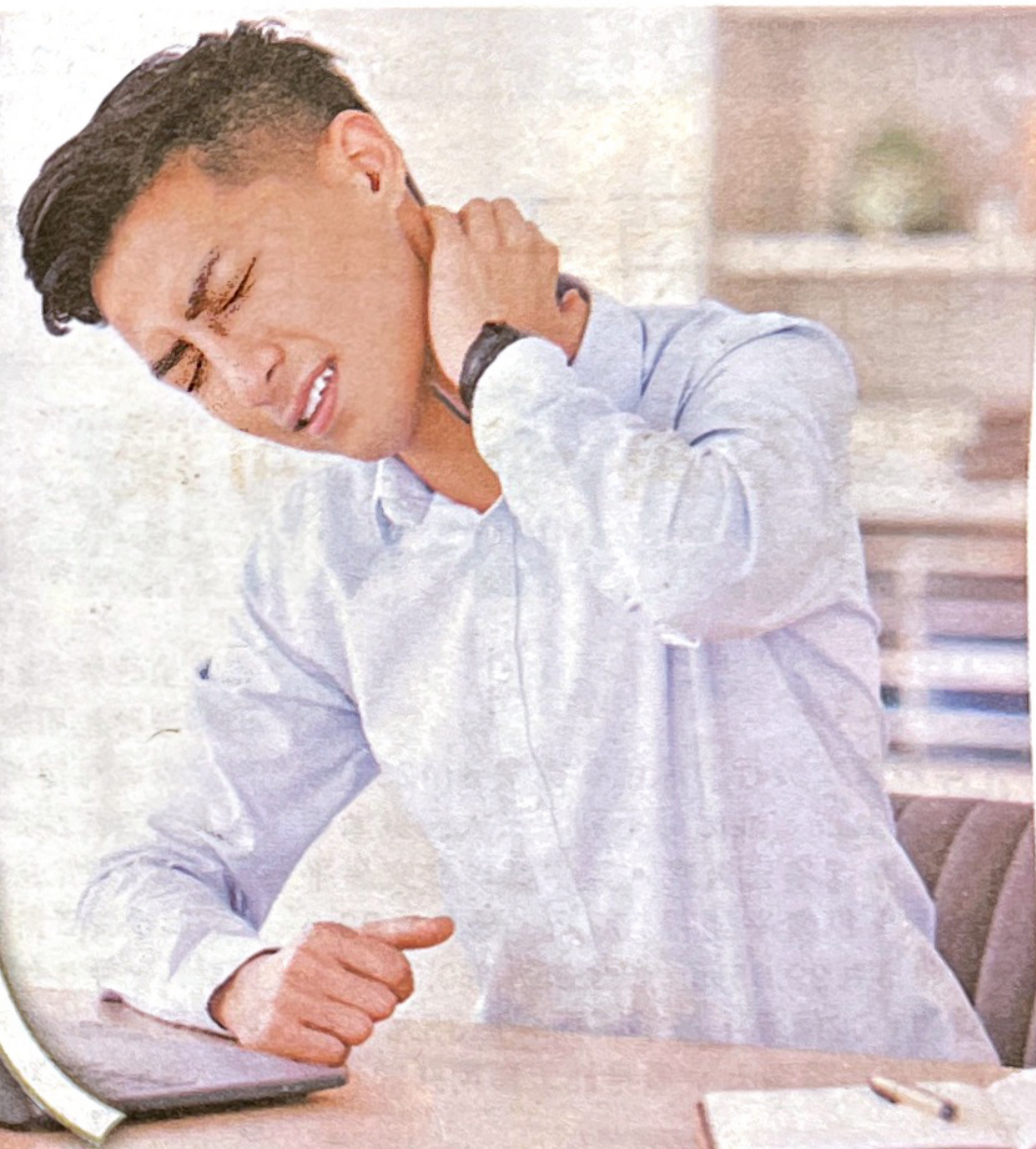


註冊脊醫吳慕德分享一個新近個案：一位中年律師，長期要看大量文件，而且在工作時精神高度集中，往往連續多個小時坐著看文件。他以為自己習慣了，殊不知肩頸終於開始出現變化。起初他只覺得肩頸有少許不適，但沒有太在意，終於有一天，肩頸肌肉嚴重發炎，令他變成「肌械人」，頭頸無法向左右兩邊轉動。



吳慕德指疫情令肩頸背痛問題更普遍和嚴重。

這兩年大家都關注疫情，「低頭族」這名稱較少人提及，但實際上低頭族的問題並沒有消失，更因疫情期間不少人用多了手機、平板電腦，令肩頸背痛的問題變得更普遍和更嚴重，不少個案甚至像機械人般難以活動！



### 扯頭髮借力抬頭

這位律師諮詢註冊脊醫，問症期間他要轉頭，都需要整個上半身一起轉，這種情況下當然很痛。在醫療床檢查後起身，他也完全做不到，要脊醫扶著他才能起床。吳慕德憶述，「若沒有人扶他，他怎樣起身呢？有一次我看到，他用手扯著自己的頭髮，借力把頭托起，才能勉強起身，但起身後已經痛到有點暈，要靜坐幾分鐘才能穿鞋站起來。」

## 肩頸背痛惡化

# 變肌械人

### 關節零活動變繃緊

其實，很多這類急性爆發的肩頸背痛，都會令人變得好像機械人，而且近年有年輕化的趨勢，出現過18歲、26歲的年輕個案。吳慕德續指，「26歲那位是一個鏟泥車司機，每天長時間操作鏟泥機，眼睛專注望著同一方向，頸關節幾乎沒有活動，於是逐漸繃緊，久而久之就形成嚴重發炎。」



使用電腦時手臂有充足的承托，有助預防肩頸繃緊。

慕德續指，「26歲那位是一個鏟泥車司機，每天長時間操作鏟泥機，眼睛專注望著同一方向，頸關節幾乎沒有活動，於是逐漸繃緊，久而久之就形成嚴重發炎。」

### 關節復位肌肉消炎

治療方面，吳慕德表示，肩頸背痛在脊醫來說主要以手法治療，包括鬆開繃緊的肌肉，以及用準確和輕快的手法將錯位的關節復位，「這些手法治療建基於解剖學，再配合適當的儀器例如射頻技術，除了讓關節復位，也替關節附近的肌肉消炎止痛，並增加關節的活動範圍，不要再做『肌械人』。」

### 預防肩頸背痛要點

- 1 多認識人體工學，了解自己的生活、工作環境，以及用手機的習慣對關節等的影響，有助預防肩頸背痛症。
- 2 改善長期的不良姿勢。
- 3 看手機或看書時，手機或書籍盡量和眼睛同一水平，不要讓頭垂得太低。
- 4 電腦須調校好適當的角度和高度。
- 5 坐姿方面，要坐直，腰部和大腿大致成90度，膝關節也大致成90度。
- 6 坐時不要雙腳懸空，可用適當的腳墊。
- 7 雙手切忌「吊手」，尤其在使用滑鼠時很容易不自覺用陰力吊手，引致頸部肌肉繃緊。所以使用滑鼠時前臂必須有足夠承托。