

大肚負荷重 扯肌肉

「為何會痛至無法起牀？」

有立即致電給物理治療師求救，問他怎算好？結果在緊急下，她隔著電話筒聽對方指示慢慢逐少逐少移動，終於能坐直身子。

「當時他一邊教我，我一邊照指示做，但都用了差不多兩小時才能起牀！」Michelle說。由此可知，她當時承受極大的痛楚。

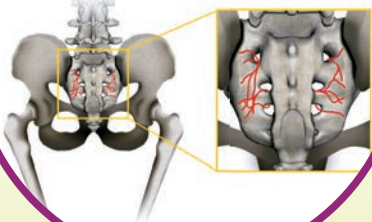
半分，腰背臀部便拉扯着痛到無法轉身，她惟

▶ 上月中，Michelle參加10公里馬拉松賽事，在一小時內輕鬆完成。



解構骶髭關節痛

骶髂骨關節能承受整個身體的重量。



在盆骨後面有兩個骶髂骨關節，與位於盆骨前面的恥骨關節一起形成一個穩固的架構承托着整個身體重量。它是身體的大關節之一，屬於微動關節，其活動包括滑動、傾斜和旋轉的結合。人體軀幹向下肢傳遞重量與支撐，雙足或兩側坐骨結節所受的外力，都必須通過骶髂骨關節才能傳到軀幹。

這裏有幾條，且非常強壯的韌帶將骶髭關節結合在一起，如果這些韌帶被撕裂，骨盆將變得不穩定。通常，這些韌帶非常堅固以致於它們通常不會一起撕裂的。當在懷孕的末期，會因為激素的影響而使其鬆弛。這允許骨盆更靈活，以便生產能更順利。這也使得在往後容易造成產後背痛及關節炎的發生。

熱敷幫助

紓緩痛楚。

Michelle 其後疼痛再

現，她無計可施下惟有打九九九由救護員送入急症室，並需留院觀察兩天；出院時，醫生給她處方一大包止痛藥，叮囑她痛至無法忍受時才服藥，但一天不能多過四粒。

「這些止痛藥一直陪伴我到臨盆為止，沒有一天能服少過四粒……那段日子我晚上痛至無法側身亦無法平躺，只能坐着睡，稍移分毫便背痛；日間出入要用柺杖……」

Michelle 說。

這期間她亦多次向醫生及物理治療師查問，得悉本身因欠缺運動致肌肉強度欠佳，平常生活雖沒有太大影響，但懷孕時因腰背臀部肌肉無法負荷胎兒的重量，在長期拉



◀ 本身已有肌
筋膜疼痛症的
Michelle，懷
孕時再出現骶
髂關節痛。

扯下筋
腱不斷發炎，
令她長時間承受極
大痛楚。

消炎止痛
放鬆肌肉

懷胎十月，辛苦了
媽媽。孩子出生後，情
況有改善嗎？

「仔仔於〇八年九月出生，我調理一段日子後，見物理治療師跟進背痛情況，他說當我大病一年臥牀沒郁動過，肌肉失去力量般重新訓練，介紹我去參加跑步班，希望透過跑步訓練肌肉強度。然而雖然沒有大肚子負擔，但痛楚依舊，最初只能一邊忍着痛一邊行路……」Michelle說。母親見女兒痛在身，她亦痛在心，於是介紹她到養和醫院疼痛治療門診見李靜芬醫生，Michelle終於見到曙光。

麻醉專科醫生李靜芬指出，Michelle所患的是一般都市人常見的肌筋膜疼痛症，本身懷孕前已經存在，長期在辦公室案頭工作，因姿勢不良而留下痛根，「加上Michelle在懷孕時因盆骨及尾龍骨



腰痠背痛，恐怕沒有幾位都市人未經歷過箇中苦況，只是疼痛程度不同而已，輕者休息數天，痛楚漸散，重者則長期捱痛。

腰背痛的其中一個高危族是孕婦，Michelle便是其中一員，在懷有七個月身孕時痛症萌生，並在產後惡化，原來她患上肌筋膜疼痛症，元兇正是欠缺運動致肌肉乏力……

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：盧森

跑步 步復康

長

期缺乏運動的後果有多嚴重，相信對於一些五體不動人士，多詳細解說也不會明白。靚媽咪Michelle由完全不運動到通過跑步治好疼痛症，今天大方分享經歷，希望給大家一點啟示，以免重蹈她的覆轍。

「我的腰背痛，要從兩年前佢BB時說起，當時我個肚好大，臨盆前達四十八吋腰圍，別人還以為我佢仔胎呢！正因為肚大，所以後期佢得好辛苦，懷孕七個月後腰背呀、臀部呀開始痛……」Michelle說。

由於腰背痛楚劇烈，十分難受，所以Michelle已約好見物理治療師看能否紓緩，但就在預約日當天早上，Michelle想起牀時只動彈



▲ 李靜芬醫生說，懷孕婦女很多時因骶髭關節受壓，致出現嚴重疼痛。

少運動 肌肉弱

「我臨盆前是一百七十磅，生完幾個月仍保持一百四十磅，現在跑了一年多，體重已回復產前的一百一十磅，而且肌肉收緊了許多，看來比前以前還弗

楚，所以只能極慢地跑，當肌肉慢慢復元，她便加快速度，現時跑十公里可以在一小時內完成。而意外的收穫，是產後的龐大身軀，今天已回復苗條。

原來當時Michelle肌肉仍然痛

呢！」Michelle說。

李靜芬醫生說，肌筋膜疼痛

症多是長期姿勢不正確，無論是長期伏在案頭工作人士、體力勞動人士、家庭主婦或長者都有可能受此症困擾，患者因肌肉長期受壓或被拉扯致發炎、收縮、纖維化，因而出現疼痛，如情況得不到改善，受傷肌肉愈來愈繃緊，患者痛楚只會愈來愈烈，並影響睡眠及情緒，病情愈後期就愈難醫治。

究其原因，與都市人欠缺運



Michelle從跑步前輩學到不少心得，其中一個是事前事後必定要拉筋。



Michelle（左一）與李醫生（左二）一同參加養和醫院的跑步賽事。

骶髂關節痛症狀

- 上下樓梯時會引起疼痛
- 痛多局限在骨盆到膝關節的位置
- 長短腳
- 從坐到站，或蹲到站的動作會疼痛

復康治療處理

1. 輕度運動，適用於處理關節僵硬問題。
2. 深層肌肉按摩，或以觸痛點注射，以達到放鬆肌肉、促進血液循環及止痛等功效。
3. 肌肉能量技術，利用神經系統的特性達到放鬆肌纖維的張力，矯正關節的輕微錯位。
4. 肌肉牽拉運動（伸展運動），即牽拉肌肉以達伸展及放鬆的目的！
5. 肌力訓練（加強練習），以強化肌力增加穩定度

「好多朋友跑完就算，之後出現腳痛，我向前輩查問後才知拉筋好緊要，跑完一定要拉，而且平日在家一有空亦要拉，我現在跑完十公里也不痛。」

李靜芬醫生亦提醒大家，「痛

是身體的一個警號，我們要多加留意，不要以為是工作過累或運動扭傷而忽略。」

跑了年多的Michelle亦說：「齊跑步，提醒他們不可急進，要打好底子，事前要做熱身，調適步伐，事後要拉筋，幫助排出乳酸。」

李靜芬醫生亦鼓勵痛症病人做輕量帶氧運動，例如步行、參加跑步班，訓練身體的穩定性、平衡性及協調性，進而提升肌肉力量。跑步亦可以加速新陳代謝，促進血液循環，釋放安多酚，提高身體自己修復能力。有時她更會陪同病人一齊跑步，提醒他們不可急進，要打



▲ Michelle懷孕時承受着腰背痛，到兒子出生後才能徹底治理。

疼痛症病人可在深層肌肉做觸痛點注射舒緩病人痛楚，阻截痛感神經傳導。



李醫生按壓檢查時，發現

承受日漸長大胎兒的重量，令骶盤骨受壓，到後期因胎兒重量向前方下墜，致背部肌肉被拉扯引致背痛，所以她出現嚴重腰臀痛。」
原來婦女在懷孕期間，身體會釋放一種「鬆弛激素」(relaxin)的荷爾蒙，作用是軟化孕婦身體中的韌帶，令關節變得鬆軟，有利胎兒生長及令孕婦容易生產，然而這種激素有利亦有弊，弊端是軟化的韌帶會減低關節的穩定性，增加關節受傷或磨損的機會；同時當身體負荷過重時，容易引發頸腰痛或關節疼痛。

阿婆走路快過我

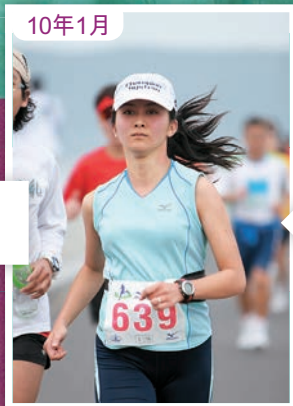
Michelle的背肌繃緊僵硬，故立時為她進行觸痛點注射，令她長久緊張的肌肉放鬆，阻截疼痛神經傳導及改善血液循環，帶走發炎致痛物質，肌肉才會慢慢復元。

Michelle說注射後，痛楚即時舒緩了不少，但李醫生說這只是治標，叮嚀她回家勤做各種肌肉伸展及拉筋運動，讓肌肉回復強度肌力，才是治本之法。

「李醫生說我



10年12月



10年1月



09年6月

◀ Michelle透過跑步鍛煉，不但徹底治好痛症，身形亦愈來愈fit，愈跑愈瘦。



腰四方肌

▲ 肌筋膜疼痛症中，常見的腰背痛，可能是圖中的腰四方肌發炎或繃緊，致單邊盆骨向上移、長短腳，患者長期單邊身疼痛，女性尤為常見。

肌肉沒養分到，怎能康復？

打針是加速我復元的其中一個方法，只靠物理治療及自己拉筋，進度會很慢。」Michelle說。

其實要復元好，必須雙管齊下，Michelle在接受治療期間一邊漸進式練跑步，由做一小時熱身伸展運動開始，繼而慢跑，一星期兩晚。父母比她更早參加跑步班，於是帶領女兒參加比賽，由一些毋須計時的比賽，例如「奧運歡樂跑」一類五至十公里的賽事開始，再慢慢操練到參加計時賽。「初期我的成績很差，跑十公里都要七十四分鐘！」

Michelle更笑說，初時自己練跑的速度，比阿婆走路更慢，「我當時一邊緩步跑一邊想着跑得幾多得幾多，誰知跑跑吓，怎麼阿婆在我身邊行過，速度還快過我？我真是好嚴重的慢啊！」

