

## 手術治療 — 微創椎間盤切除術

當痛症嚴重持續不癒，就應考慮以手術治療。微創椎間盤切除術是其中一種手術治療，一般在下腰部正確位置作兩厘米皮膚切口，配以先進的儀器和手術方法，便可將突出的椎間盤切除。病者於數天內便可出院回家休息。



癒合之手術切口

### 微創椎間盤切除術可能出現之併發症

相關併發症機會率並不高，但有可能出現以下情況：

- 併發症通常與病者本身的健康狀況有關，如中風、心臟病發等
- 神經受損以致下肢永久失去知覺及活動能力，大小便失控
- 傷口發炎
- 復發性椎間盤突出

## 養和骨科及運動醫學中心

跑馬地

養和醫院

香港跑馬地山村道2號李樹芬院2樓

電話：(852) 2835 7890

傳真：(852) 2892 7517

osmc@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

辦公時間

星期一至星期五：上午十時至下午六時

星期六：上午十一時至下午三時

星期日及公眾假期休息

敬請預約



查詢或預約，歡迎聯絡我們



## 坐骨神經痛及 微創手術治療



OSMC.0321.H/C-05-01/2022

## 坐骨神經痛是甚麼？

坐骨神經是由多條腰椎之神經根組成，從腰椎經臀部、大腿、小腿延至腳部。坐骨神經痛是指病者之痛症從腰背或臀部直延至小腿及腳部。

## 坐骨神經痛的成因

任何疾病刺激或卡壓坐骨神經或其組成部份，皆可引致坐骨神經痛。最常見之原因是腰椎椎間盤突出而卡壓著腰椎神經根，尤其常見於第四、五節部位腰椎，其影響反射至坐骨神經，引起各種症狀。

## 腰椎椎間盤突出的成因

腰椎椎間盤受到破壞而突出的主要成因如下：

1. 經常提重物或腰部運動過量
2. 坐立姿勢不良
3. 某些病者腰椎先天性較脆弱

## 坐骨神經痛的病徵

症狀嚴重與否，視乎腰椎椎間盤突出及神經根受卡壓之程度而定。一般椎間盤突出愈大，神經根受卡壓愈重，症狀就愈嚴重。咳嗽、打噴嚏及長時間走路，均會令痛楚加劇。

病者腳部和小腿外側的感覺會變得遲鈍、麻木。嚴重者腳趾及踝部活動也感乏力。如病者感到陰部麻痺或出現大小便失控的情況，應立即求診。

## 坐骨神經痛的治療

1. 臥床休息尤其重要
2. 服用消炎止痛藥
3. 物理治療 — 包括冷熱墊敷，使用超音波、腰部牽引等方法

## 運動治療

病況不同，可採用不同之運動治療。病者要留意進行各種運動前後之症狀有否變異或加劇。一般在治療過程中，痛症常有反覆；如每況愈下，病者應及早求醫。以下運動有助減輕痛楚：

### 運動一

- 平臥，曲膝
- 雙手抱左膝提起輕輕拉近胸前，有助拉動及舒緩背部肌肉
- 保持姿勢五秒，放鬆。重複五次
- 以同樣動作重複右膝



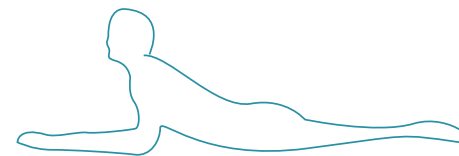
### 運動二

- 俯臥，有助舒緩嚴重痛症
- 熱敷背部，使肌肉放鬆
- 每兩小時平臥五分鐘



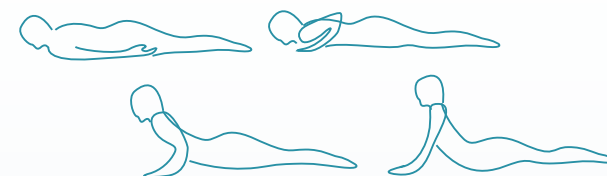
### 運動三

- 俯臥，用手肘支撐身體，將上身提升放鬆背部肌肉
- 保持姿勢兩至三分鐘



### 運動四

- 俯臥，用手掌支撐身體，將上身緩緩提升
- 手肘慢慢伸直，盤骨和雙腿貼地，放鬆背部肌肉
- 保持姿勢一至兩秒
- 每兩小時可重複五次



### 運動五

- 當腰及腿痛減輕後，可練習此運動
- 站立，兩腿分開至肩
- 以兩手支撐腰部
- 膝部保持伸直，上身緩緩後傾
- 不可過度後彎，以免引致腰腿痛
- 保持姿勢一至兩秒
- 每兩小時可重複五次

